

ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ 2000

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖИЗНЬ ДЛЯ МУЖЧИН

Тело
ЧТО НАДО!

Оральный секс
Что у женщины в голове

**Удобоваримая
диета**

Верь основному инстинкту

**Из грязи
в князи**

Как отмыть миллиард

**ПРОВЕРЕННЫЙ
СПОСОБ
ПРОВЕТРИТЬ
МОЗГИ**

Абсолютно
зверский
сексапил
(стр.38)



ТЕСТ ПРО НЕЕ • БЫСТРЫЙ СКВОШ • БЕЗОПАСНЫЙ МОБИЛЬНЫЙ

Вот
это
Здорово!



Покоряй мир вместе с ним

LAND CRUISER 100



LAND CRUISER 100

5 дверей

Бензиновый двигатель V8 32V объемом 4,7 л. /

Турбодизель объемом 4,2 л. /

Дизель объемом 4,2 л.

Технология компании Toyota

покоряет мир полноприводных автомобилей.

Land Cruiser лидирует с его супермощностью и силой.

Prado и RAV4 расширяют модельный ряд и Ваш выбор.

Надежные, настоящие внедорожники - для Вас.

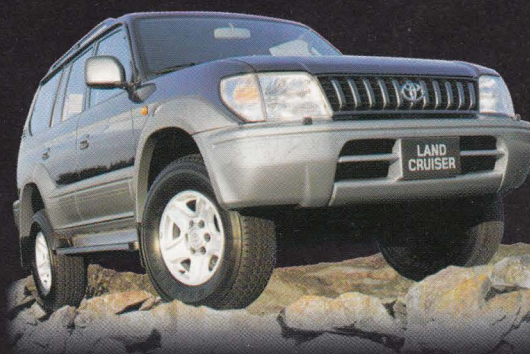
NEW LAND CRUISER PRADO

Эта полноприводная модель Toyota стала ещё более элегантна и комфортабельна, чем когда-либо. Благодаря своей высокой проходимости, эта модель подходит для любых дорожных условий.

3 двери / 5 дверей

Бензиновый двигатель V6 объемом 3.4 л. /

Турбодизель объемом 3 л.



RAV4

Элегантный и спортивный внешний вид. Полный привод. Воплощение новейших технологий. Рассчитан на пять пассажиров.

3 двери / 5 дверей

Бензиновый двигатель объемом 2 л.

Товар сертифицирован

4x4 КАМПАНИЯ

Кампания по продажам полноприводных моделей уже началась!

За подробной информацией обращайтесь в указанные здесь ТОЙОТА Центры:

•Тойота Центр Битца (Москва)
тел.: (7-095) 310-75-78 (продажи), 310-75-79 (сервис)
•Тойота Центр Кунцево (Москва)
тел.: (7-095) 933-40-33
•Тойота Центр Отрадное (Москва)
тел.: (7-095) 903-55-10
•Тойота Центр Серебряный Бор (Москва)
тел.: (7-095) 199-48-33
•Тойота Центр Автово (С.-Петербург)
тел.: (7-812) 184-16-31
•Тойота Центр Алматы
тел.: (7-3272) 30-29-95

•Тойота Центр Ашгабад
тел.: (7-3632) 42-90-00
•Тойота Центр Баку
тел.: (994-12) 98-78-25
•Тойота Центр Владивосток
тел.: (7-4232) 52-00-48
•Тойота Центр Екатеринбург
тел.: (7-3432) 25-11-28
•Тойота Центр Жетису (Алматы)
тел.: (7-3272) 50-11-02
•Тойота Центр Иркутск
тел.: (7-3952) 38-69-80

•Тойота Центр Калининград
тел.: (7-0112) 46-96-42
•Тойота Центр Кемерово
тел.: (7-3842) 36-24-24
•Тойота Центр Киев
тел.: (380-44) 563-99-23
•Тойота Центр Киселевск
тел.: (7-38464) 5-05-88
•Тойота Центр Красноярск
тел.: (7-3912) 23-33-42
•Тойота Центр Купчино (С.-Петербург)
тел.: (7-812) 101-52-13

•Тойота Центр Минск
тел.: (375-17) 221-42-42
•Тойота Центр Находка
тел.: (7-4236) 64-33-23
•Тойота Центр Обь (Новосибирск)
тел.: (7-3832) 16-05-19
•Тойота Центр Омск
тел.: (380-482) 26-66-58
•Тойота Центр Октябрьский (Новосибирск)
тел.: (7-3832) 68-19-84
•Тойота Центр Пермь
тел.: (7-3422) 20-28-98

•Тойота Центр Ташкент
тел.: (371-2) 152-35-17
•Тойота Центр Тбилиси
тел.: (995-32) 53-19-63
•Тойота Центр Хабаровск
тел.: (7-4212) 52-68-91
•Тойота Центр Холмск
тел.: (7-42433) 6-07-52
•Тойота Центр Южно-Сахалинск
тел.: (7-4242) 79-20-80

TOYOTA MOTOR CORPORATION

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

январь-февраль 2000

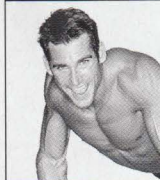


Фото на обложке:
Blake Little
Модель:
Russel Brown/Wielmina

в номере:

- 38 Зверский сексапил**
Как пройти ее естественный отбор.
- 47 Душевное равновесие**
Когнитивный диссонанс — больше знаешь, крепче спишь.
- 52 Без клиники**
Рецепты для свежзамороженных.
- 54 Ее бы устами...**
Оральный секс. Что у женщины в голове.
- 86 Слушай сюда!**
Безопасный мобильный.
- 88 Сдвиг по фазе?**
Временные трудности «сов» и «жаворонков».
- 94 Байки из Склифа**
Чем можно порадовать врача скорой помощи.
- 80 Разодеться в пух?**
Легко!
- 98 Тест**
Секс-тест про нее.



86
Сотовый:
мед
и деготь



38
Разбуди
в себе
зверя



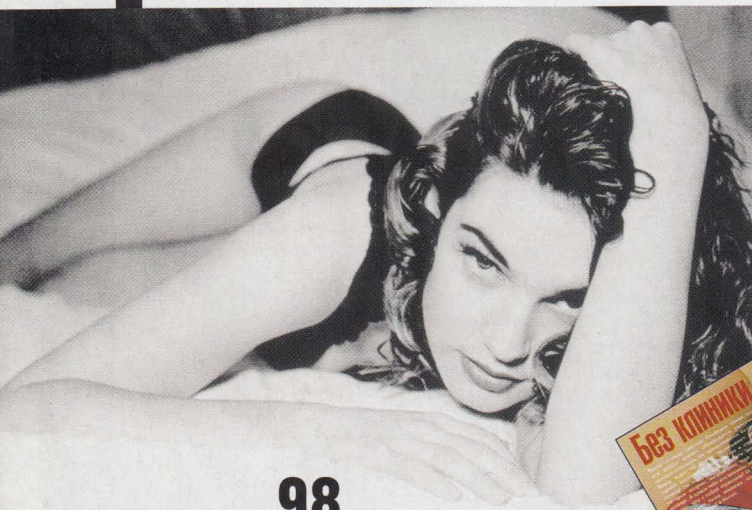
47
Все не так,
как надо?



54
Пятерка по
русскому
устному

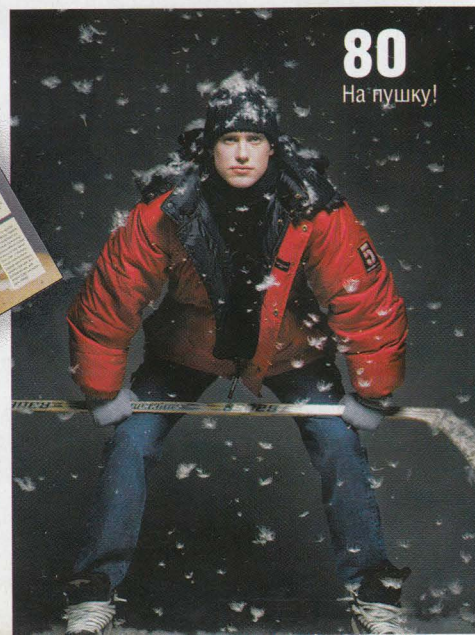


94
Особенности
национально-
го членовре-
дительства



98
Давай
проверимся?

52
Однажды
в студеную
зимнюю
пору...



80
На пушку!

A black and white photograph of a man with dark hair, neatly combed, wearing a dark pinstripe suit, a white shirt, and a dark tie with small white dots. He is looking slightly to his left with a subtle smile. The background is a bright, out-of-focus interior space. The brand name 'Ermenegildo Zegna' is overlaid in a large, red, serif font across the middle of the image.

Ermenegildo Zegna

Кутузовский проспект, 31. Бутик «Ermenegildo Zegna». Тел.: 249-9312

Манежная площадь, 1. Торговый центр «Охотный ряд». Бутик «Ermenegildo Zegna». Тел.: 737-8352.

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

рубрики:

- 11 Письмо редактора**
Поздравьте нас с днем рождения.
- 12 На связи**
Письма читателей.
- 14 Элементарно**
Всего понемножку: фитнес, здоровье, питание, книги и куча полезных советов.
- 29 Мужской разговор**
Не делайте мне красиво!
- 32 Отрыв**
Быстрый сквош.
- 60 Самочувствие**
Что тебе мерещится?
- 62 Профилактика**
Как отмыть 1 000 000 000. Но очень маленький.
- 70 Про питание**
Удобоваримая диета. Доверяй инстинктам.
- 74 Карьера**
Ты и твои приоритеты.
- 100 Качалка**
Тело что надо!
И оно может быть твоим.
- 112 Стресс-контроль**
Проверенный способ проветрить мозги.
- 114 Дело вкуса**
Сыр. Все, что мы разнюхали.
- 118 Внутри**
Плющит? Скачки с давлением.
- 125 Бюллетень**
Последние новости о здоровье.
- 127 События**
Что было, что будет.
- 128 Мужская консультация**
Вы спрашиваете — мы отвечаем.
- 129 Где что купить**
Адреса и телефоны магазинов.
- 130 Постскрипtum**
Петр Аникин:
как снять женщину

100
Самые эффективные упражнения для всех мышц сразу

74
Добрый день, господин Бурриданов...

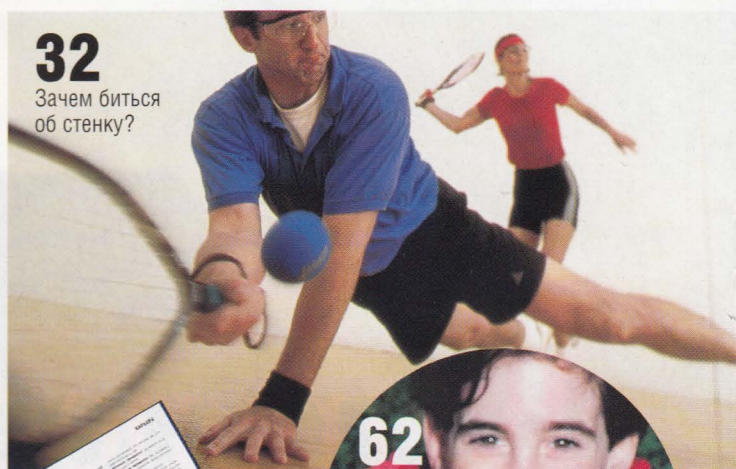
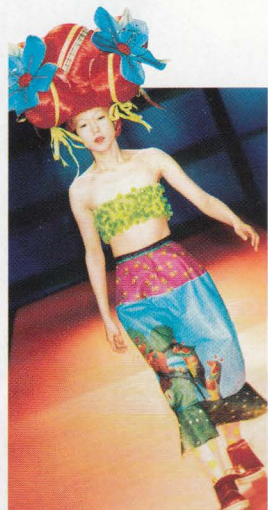
32
Зачем биться об стенку?

14
Элементарно
Гнуть пальцы, закручивать подачу, провериться на дорожку

62
Из грязи в князи. И Царь на в припадку

70
Оставайся в своей тарелке

130
Главное — выдержка... или диафрагма?





l'eau par Kenzo Пусть мир будет прекрасен. **KENZO**

Эксклюзивный дистрибьютор в России – компания «Селдико»: Тел.: 232-6465, факс: 232-6466.

Совет экспертов

Социолог, психолог,
доктор философских наук,
академик Российской Академии
Образования, профессор
Кон Игорь Семенович

Иммунолог,
академик Российской Академии Наук
Петров Рэм Викторович

Академик Российской Академии Наук,
доктор медицинских наук,
директор Центрального
научно-исследовательского
кожно-венерологического института,
профессор
Скрипкин Юрий Константинович

Доктор медицинских наук,
председатель секции андрологии
Российского общества урологов, профессор
Щеплев Петр Андреевич

Главный кардиолог г. Москвы,
президент Московской ассоциации
кардиологов,
профессор
Юренев Алексей Павлович

Men's Health International

Publishing Director
Jeffrey D. Morgan
Editorial Director
Michael Lafavore
Executive Editor
David Zinczenko
Senior Vice-President
George Hirsch
Director of Operations International
Fran Luther
Assistant Editor
Mariska van Aalst
Production Associate
Darleen Malkames
International Rights Assistant
Samantha Donovan-Palacz
Rodale Press, Inc.

Материалы публикуются с разрешения Rodale Press, Inc.
Все права защищены. Любое воспроизведение материалов или
фрагментов из них на любом языке возможно только с письменного
разрешения редакции.

Журнал зарегистрирован в Комитете РФ по печати
(Свидетельство №016787)
Тираж 77 000 экземпляров. Цена свободная.
Отпечатано ЗАО «Алмаз-Пресс»
117571, Москва, Столярный пер., 3/34.

Адреса и телефоны редакции и отдела рекламы:
125212, Москва, ул. Выборгская, 16. Тел.: 232 1750, факс: 232 1761,
e-mail: mh@imedi.ru
Отдел рекламы: тел.: 232 1750, 232 9277, 232 9278, факс: 232 1761
Отдел распространения: тел. 150 8703, факс: 150 9858
Отдел подписки: тел. 232 9251, факс: 913 2941

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Главный редактор
Илья Безуглый
Главный художник
Константин Чувашев
Заместитель главного редактора
Александр Пигарев

Редакторы
Татьяна Олейник,
Александр Черкудинов
Редактор раздела моды
Мария Федорова

Дизайнер
Ирина Погосян

Стилист
Марина Семенова
Медицинский редактор
Василий Шомов
Контрольный редактор
Марина Невражина
Фоторедактор
Виктория Мусса
Ассистент редакции
Евгения Щипалова

Над номером работали:
Владимир Гайдуков, Елена Карчевская,
Андрей Кузнецов, Антон Минский, Алена
Полосухина, Ольга Прохорова,
Денис Семенихин, Иван Третьяков,
Константин Юрик

Издатель
Ирина Хмельницкая
Заместитель издателя
Екатерина Устынюк
Директор по рекламе
Катя О'Брайен
Менеджер по рекламе
Маша Минаева
Работа с рекламодателями
Инга Валова
Ассистент отдела рекламы
Полина Волкова
Финансы
Алексей Соснин
Директор по маркетингу
Елена Лакатош
Менеджер по специальным проектам
Ольга Елисеева
Менеджер по маркетингу
Людмила Вержейская
Маркетинговые исследования
Людмила Слащева
Директор по распространению
Евгения Якушина
Менеджер по печати
Ольга Замуховская
Координатор печати
Инна Спицына
Ассистент координатора печати
Анна Цирельникова

Учредитель и издатель русского издания Men's Health
ЗАО «Ай Эм Журналы» Адрес: 117330, Москва, ул. Дружбы, д. 4, стр. 3
Совет директоров: **Дерк Сауэр, Аннемари ван Гаал**
Шеф-редакторы: **Елена Мясникова, Эллен Фербеек**

Насколько верны мужчины? Мы не знаем ни одного, кто бы изменил своим IWC!

Мужчина не изменит своим «Da Vinci»,
по крайней мере, до 2499 года
благодаря уникальному вечному
календарю с индикатором лунных фаз.

Всегда желанный механический
хронограф выполняется из желтого,
розового или белого золота 750 пробы,
а также в новой — стальной версии.

Модель 3750

IWC

С 1868 года.

И до тех пор, пока есть мужчины.



IWC International Watch Co., Шaffхаузен, Швейцария.

Mercury

эксклюзивный дистрибьютор

Москва, Бережковская наб., 2, гостиница «Рэдиссон-Славянская», магазин «Mercury», тел.: (095) 941-8929.

Москва, Тверская, 16, Галерея «Актер», магазин «Mercury», тел.: (095) 935-7790.

Москва, Кутузовский пр-т, 31, магазин «Mercury», тел.: (095) 249-4363.

С.-Петербург, Михайловская, 1/7, Гранд Отель «Европа», магазин «Mercury», С.-Петербург, тел.: (812) 329-6577.

отдел дистрибуции: (095) 941-8411.

HUGO
HUGO BOSS

Т
Е
М
Н
А
Я

С
Т
О
Р
О
Н
А

H
U
G
O



DARK BLUE: WWW.HUGO.COM

НОМЕР ПЕРВЫЙ...



...теперь уже не купишь ни за какие деньги. Есть повод веселиться.

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Российскому изданию Men's Health исполнилось два года. За это время начали издаваться также французская, скандинавская и нидерландская версии. Теперь правильный журнал для мужчин издается уже в 13-ти интернациональных вариантах и продается почти во всех странах мира.

Хотя когда-то казалось, что это почти невозможно. Например, нашему российскому изданию некогда пророчили полный провал: «Русские мужчины вообще не заботятся о своем здоровье! А тем более о внешнем виде! Наши мужчины не захотят читать советы психологов о том, как нужно общаться с женщинами.

Да, скифы мы, да, азиаты...» — и далее по тексту.

Конечно, в каждой стране — свои национальные обычаи.

И это весьма отражается на содержании нашего журнала. Российский МН, например, вряд ли будет в ближайшее время печатать материалы о том, как маневрировать на дороге, если на нее внезапно выскочил кенгуру, о том, как к месту употребить в речи швабские диалектизмы, или о том, как себя вести, если твоя девушка — хоккейный вратарь в команде второго дивизиона НХЛ.

Тем не менее никакие географические и политические различия не влияют на основные ценности современного мужчины. В любой стране мира мы хотим одного и того же — быть здоровыми и сильными, уметь радоваться жизни, иметь интересную работу и гармоничные отношения с женщинами.

И наш журнал создан для того, чтобы вам было легче всего этого добиться.

Илья Безуглый,
главный редактор.



Обычно мне лень писать кому-то, кроме друзей, но сегодня решил написать единственному печатному изданию, на которое я не задумываясь готов потратить последнюю денежную бумажку.

Журнал я читаю со второго номера (первый так и не достал) и собираюсь продолжать в том же духе. Грамотно, стильно и очень удобно — квартиру он не захламляет, так как испаряется максимум через день.

А вот про виртуальный секс и сетевую порнуху («Киберсекс: abort, retry,

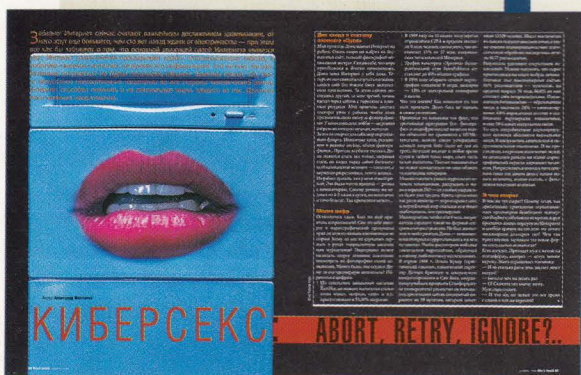
Привет, Men's Health!

Успокойся наконец, не нервничай. Все уже давным-давно признали, что ты самый классный, модный, умный и правильный мужской журнал. Все глубоко прониклись твоей крутизной. Но зачем каждым своим номером вновь и вновь напоминать об этом? Это, дорогой мой, моветон! Я тебя уважаю и люблю за многое. Но меня в тебе раздражают:

1. Некоторый снобизм и слишком серьезное отношение к понятию «имидж» и
2. Стилистические изыски ряда твоих авторов, настойчиво заставляющие гадать о количестве опустошенных банок кофе за созданием таких опусов.

Ну а если серьезно, ты мне нравишься все больше и больше. Читаем тебя всей семьей (женская половина — тайком). Меняйся к лучшему и не останавливайся на достигнутом.

Слушатель Сибирской
Академии МВД
Илья Гетман



ignore?...», Men's Health, ноябрь 99) вы немного загнули. Лично мне надоело через несколько дней, даже при отсутствии реальной девушки в данный период бытия.

Константин

А правда, что от занятий спортом тупеешь? Извините за глупый вопрос, но так утверждает моя однокурсница — фотомодель. Она, кроме всего прочего, отличница и, думается, знает о чем говорит.

Егоров Константин

Я бы советовал вам для постоянных подписчиков высылать свой постер-календарь на 2000 год. Вам реклама, а человеку — приятно, что редакция о нем не забывает. Думаю, что многие повесят его куда-нибудь... себе на видное место.

Мишуков С.А.

Здравствуй, Men's Health! Ты для меня — «журнал перемен». Благодаря тебе изменилась моя судьба. Я встретил ЕЕ. Хотя нет, не встретил, ведь мы познакомились уже 8 лет назад. Я открыл ЕЕ, открыл заново для себя. Если раньше я, по выражению Федерико Феллини, «чувствовал себя самолетом, у которого нет аэродрома», то теперь жизнь наполнилась новыми красками — и это во многом благодаря тебе. Удачи!

Юрий Краплин, Ставрополь

Нужно сказать, я несколько разочарован в вашем содержании. 40% — как держать спортивную форму (это, конечно, очень мило, но не в таких количествах). 40% — как что есть и как готовить (хозяйкам на заметку). 19% остается на рекламу, путешествия и прочее — а весь ваш юмор уместается всего в 1%!!!

Марат



ПРИЗ — дезодорант и лосьон после бритья от Carolina Herrera — получает читатель, который предложил нам оригинальный социологический проект. Мы все отдали должное самоотверженности Дмитрия и его друзей, которые готовы идти на настоящие подвиги во светлое имя науки.

«Хотелось бы сказать пару слов автору статьи «Спрашивайте — отвечаем» (ноябрь 99), вашему специалисту про девушек. Мы с друзьями, прочитав эту статью, не смогли вспомнить такого уж немеряного количества девушек, которые после «этого» спрашивают: «О чем ты сейчас думаешь?» Может быть, есть какая-то разница между тем, как московские и питерские девушки ведут себя после секса? Если вы пожелаете, мы, студенты факультета социологии Санкт-Петербургского университета готовы провести детальное и полномасштабное исследование вопроса...»

С уважением
Дмитрий Сушков

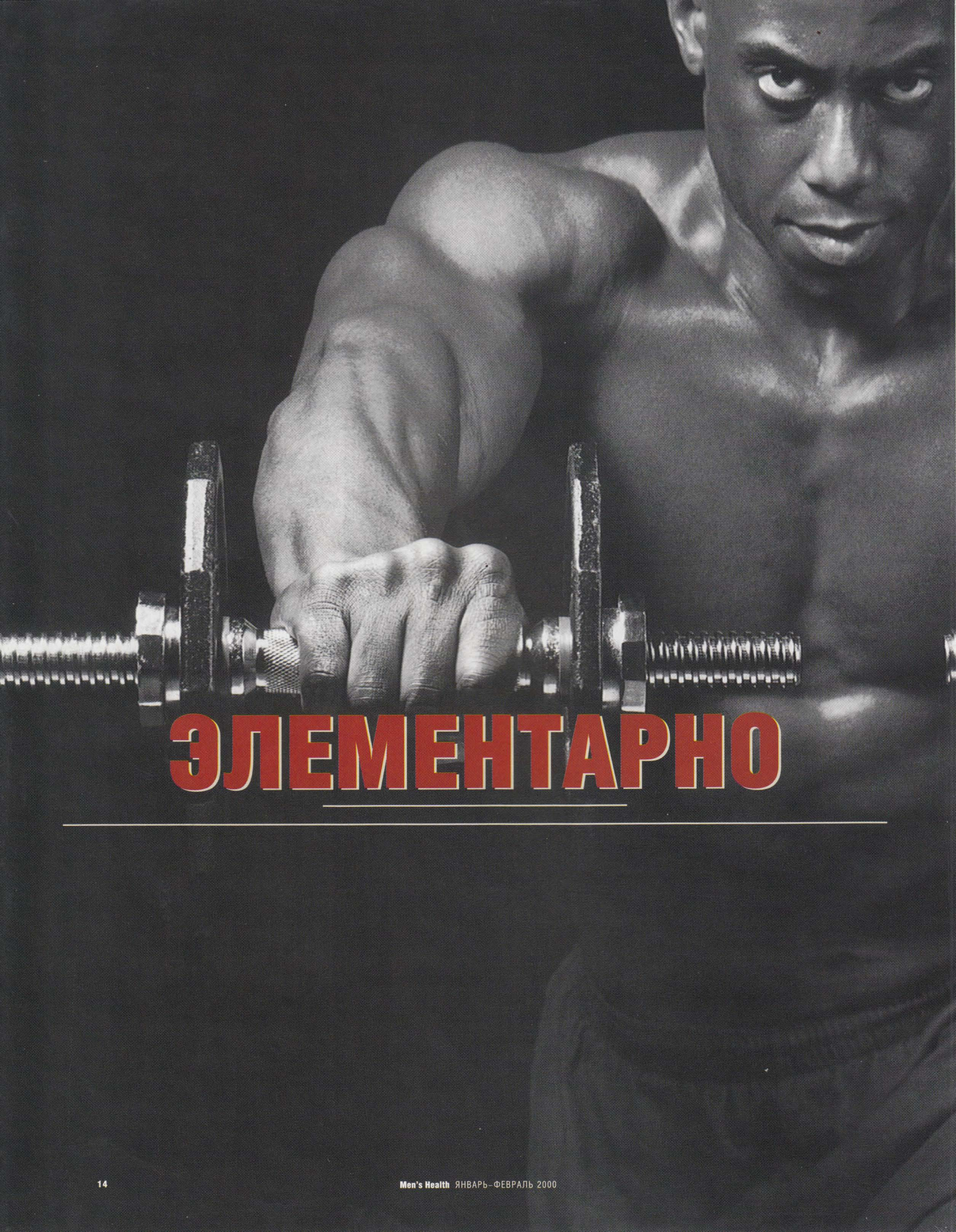
Чтобы получить приз, нужно связаться с редакцией по адресу: Москва, ул. Выборгская, д.16 (адрес электронной почты: mh@imedia.ru).



Я хотел бы быть похожим на вашего обычного героя. Этот человек любит жизнь, верит в разумное устройство мира, по-рыцарски относится к женщинам, внимателен к детям, заботлив к животным и вообще склонен уважать людей. И вот в этом-то, последнем пункте у меня всегда были проблемы. Но я стараюсь. Например, я уже точно уважаю всю вашу команду — а это никак не меньше 20-ти человек. Лиха беда начало.

Игорь, Вологда





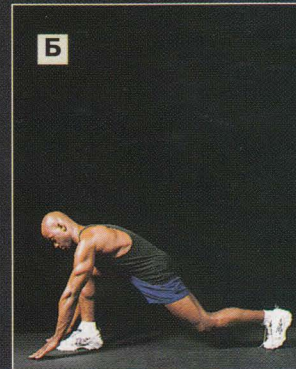
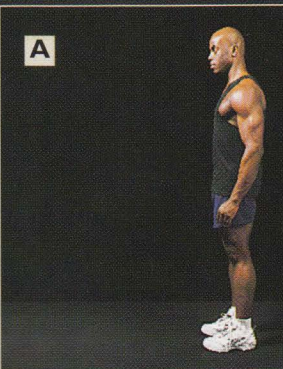
ЭЛЕМЕНТАРНО

Взрывная скорость

Для того чтобы научиться бегать очень быстро, недостаточно постоянно тренироваться на беговой дорожке.

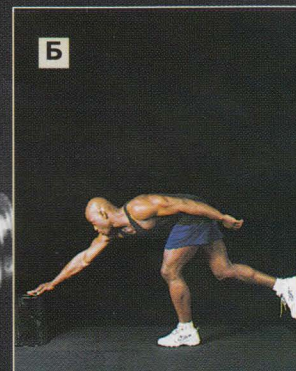
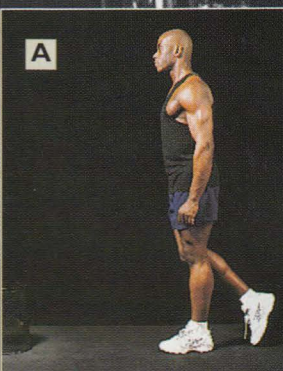
Скорость движения очень зависит от хорошей стартовой скорости, такой важной для командных игр. Научиться мгновенно стартовать с места можно разными путями. Например, завести себе подружку с ревнивым и крупным мужем, который дни напролет будет тебя вылавливать. Или купить драчливого фокстерьера и ежедневно ходить с ним без поводка в тот парк, где пожилые дамы обычно прогуливают своих болонок.

Но можно научиться развивать высокую стартовую скорость и в домашних условиях. Выполняй следующие упражнения пятью сериями дважды в неделю. После четырех недель ты заметишь, что твои результаты в беге существенно улучшились.



УПРАЖНЕНИЕ 1

Встань в положение «вольно» (А). Одним резким движением шагни вперед левой ногой так широко, как ты только можешь, и коснись обеими руками пола перед собой (Б). Одновременно старайся прикоснуться грудью к левому колену. Быстро вернись в исходную позицию. Повторить по 5 раз с каждой ногой. Если упражнение покажется тебе слишком легким, выполняй его, взяв в каждую руку по 2,5-килограммовой гантели.



УПРАЖНЕНИЕ 2

Это упражнение развивает прежде всего подвижность. Возьми какой-нибудь предмет высотой сантиметров тридцать (гантель, скамеечку, спортивную сумку) и поставь перед собой на таком расстоянии, чтобы можно было до него дотянуться, только сильно наклонившись вперед. Встань в положение «вольно», слегка отставив назад правую ногу (А). Упираясь в пол левой ногой и держа сзади на отлете правую, наклонись вперед и дотронься правой рукой до предмета (Б). Вернись в исходную позицию. Повтори 10 раз, после чего выполни то же самое, используя в качестве опоры правую ногу и прикасаясь к предмету левой рукой. Если упражнение кажется тебе легким, попытайся выполнить 5 наклонов за 5–6 секунд.

Если ты обладаешь высокой подвижностью, то упражнение можно усложнить, расставив пять предметов полукругом перед собой. При каждом наклоне нужно касаться другого предмета.



ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

Без шелухи

По лицу словно напильником прошлись, а на теле — мерзкие катышки, сколько ни мойся? Значит, пора покупать скрабы.

▲ Natur Shop

Скраб для нормальной и комбинированной кожи лица. Отшелушивает и удаляет мертвые и поврежденные клетки. Открывает поры, удаляя излишки жира.

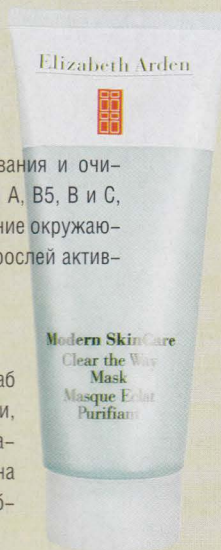


◀ Dior Svelte (Christian Dior)

Эксфолиант для тела. Наносится на сухую кожу тела круговыми массирующими движениями. А потом — в душ.

▶ Elizabeth Arden

Маска-пилинг. Помимо отшелушивания и очищения, насыщает кожу витаминами А, В5, В и С, нейтрализующими негативное влияние окружающей среды. Экстракт морских водорослей активно увлажняет кожу.



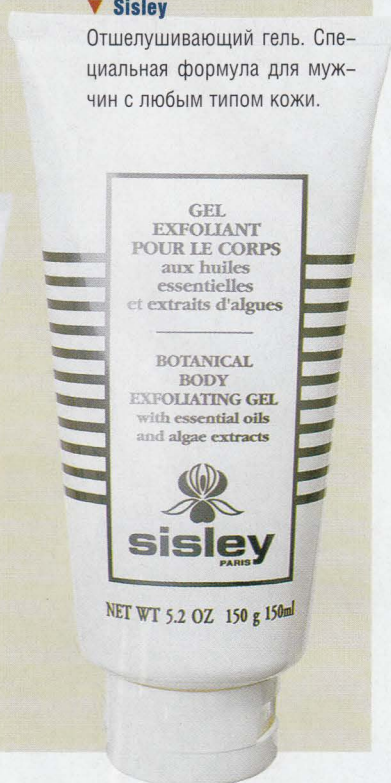
◀ Eau Dynamisante (Clarins)

Ароматизированный пенящийся скраб для тела. Для любого типа кожи, включая очень чувствительную. Наносится перед принятием душа на влажную кожу. Особое внимание обрати на локти, колени и пятки.



▼ Sisley

Отшелушивающий гель. Специальная формула для мужчин с любым типом кожи.



ВКУСНЯТИНА Просто, как апельсин



Организм просто жаждет витамина С. Но, как назло, под рукой нет апельсина. Не беда. Съешь то, что есть. Формула проста.



ОПЫТ

Что ты имела в виду?

Ты познакомился на вечеринке с этой Мисс Совершенство и теперь терзаешься в догадках: либо она так мила со всеми, либо улыбается персонально тебе.

Какую роль она тебе отводит — случайного знакомого, приятеля или что-нибудь посерьезней? 10 признаков того, что она положила на тебя глаз.

1. Она дала тебе свой номер телефона.
2. Ты ей позвонил и не услышал в ответ просьбы перезвонить попозже, так как ей нужно срочно идти на аэробiku (в парикмахерскую, на курсы суахили).
3. Ты пригласил ее поужинать, и она согласилась.
4. Под столиком в ресторане ты прикоснулся ногой к ее туфельке, и туфелька не отодвинулась.
5. На вопрос «есть ли у нее кто-нибудь?» она ответила «нет» либо произнесла: «Мы практически расстались».
6. Она не против вашего тет-а-тет и не настаивает, чтобы вы ехали туда, где как раз собралась куча ее знакомых.
7. Она не хохочет, когда слышит твои комплименты.

8. Она не рассказывает тебе о своем бывшем парне дольше 5 минут.

9. Она подозрительно часто соглашается со всем, что ты говоришь

(не волнуйся, долго это не продлится).

10. Она, наверное, не замечает, что ты уже пять минут держишь ее за руку.

И еще. Не пытайся в начале знакомства спрашивать ее об отношении к тебе — женщины терпеть не могут прямолинейности.



Фото: ©RUPIN; Roderick Angle

ЗДОРОВЬЕ

Начинай с головы состава

В следующий раз, когда услышишь: «Только не сегодня вечером, дорогой, у меня страшно болит голова», используй свои руки.

Сделай бедной девушке массаж. Американские ученые провели 5-недельный эксперимент с группой из 26 пациентов. Половина испытуемых, которым делали массаж два раза в неделю, страдала от головной боли значительно меньше остальных. Одна из возможных причин: достигнутое в результате массажа расслабление способствовало увеличению уровня серотонина, снизившего интенсивность головной боли.

Этот массаж легко справится с головной болью (ее или твоей).

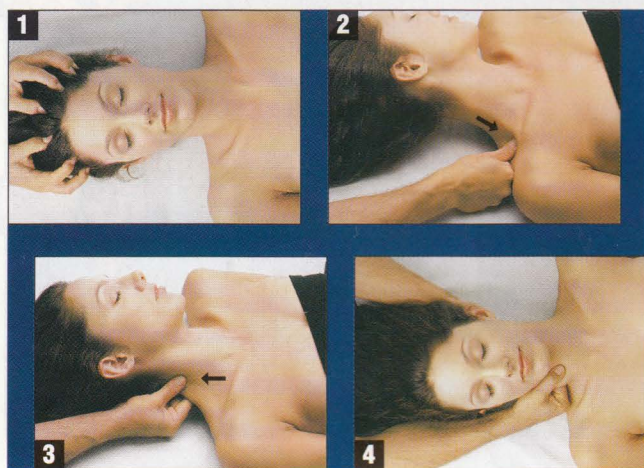


Фото: Andrew Kist

Выполняй каждое движение не меньше 1 минуты. К тому времени, когда ты выполнишь этот комплекс дважды, она должна почувствовать облегчение и ты пожнешь—таки плоды ее благодарности.

Если, конечно, она не выдумала головную боль, чтобы ты к ней не приставал.

ШАГ 1 Твоя подруга должна лечь так, чтобы ее голова находилась рядом с краем кровати. Сядь на стул позади нее. Несильно нажимая кончиками пальцев, помассируй ей голову в направлении от лба к затылку и обратно. Главное — постарайся не размазать ее макияж.

ШАГ 2 Поверни ее голову влево. Легкими надавливающими движениями большого пальца помассируй правую сторону ее шеи, продвигаясь из-за уха вниз до плеча. Повтори то же с левой стороны.

ШАГ 3 Захвати большим и указательным пальцами верхнюю часть трапецевидной мышцы (между плечом и ушной раковиной). Слегка сожми и мягко потяни мышцу на себя. Повтори то же с левой стороны.

ШАГ 4 Поверни ее голову вправо. Мягко промассируй большим и указательным пальцами мышцу, начиная из-под скулы и продвигаясь вниз до основания шеи. (Эта мышца называется грудинно-ключично-сосцевидная.) Повтори то же с левой стороны.

с "Соланой"
Ваш мираж
станет
реальностью



Гелиотерапевтическое оборудование
производства Голландии, Швеции.
Эксклюзивный представитель по России и СНГ с 1992
Доставка, установка, обслуживание, запчасти,
аксессуары для всех видов соляриев.
Тел.: (095) 166-5667, факс: (095) 166-5669
e-mail: solana.moscow@g23.relcom.ru www.solana.org
Приглашаем к сотрудничеству дилеров.

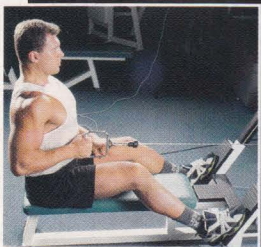
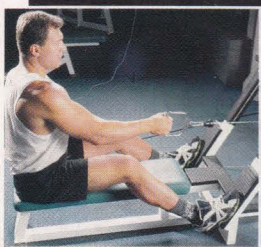
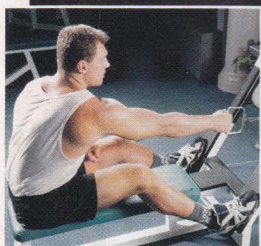


SOLANA

СОВЕТ МЕСЯЦА
ОТ GOLD'S GYM

Тяга сидя к животу одной рукой

«В комплексах упражнений для спины почти всегда встречается упражнение «тяга гантели в наклоне», но очень редко можно увидеть кого-либо в зале, выполняющим тягу сидя к животу одной рукой на блочном тренажере,



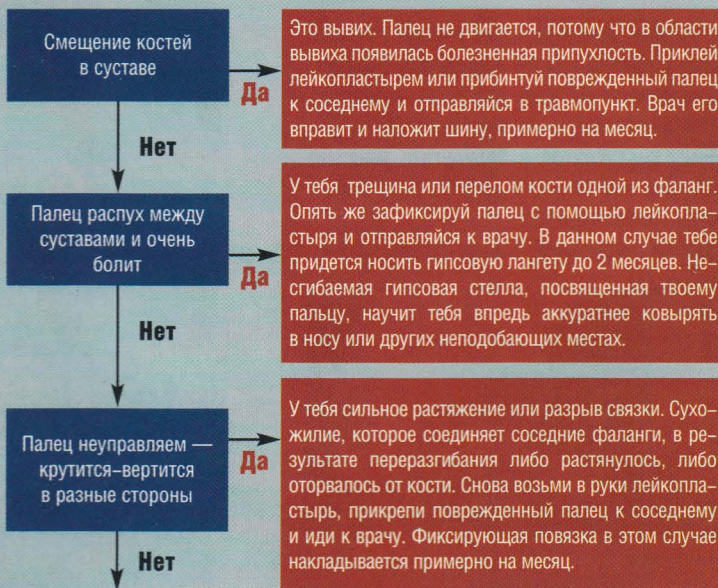
— рассказывает тренер Gold's Gym Денис Семенihin. Хотя это упражнение является аналогичным тяге гантели в наклоне, оно дает возможность воздействовать на мышцу несколько по-иному — совершать движение с большей амплитудой да и просто разнообразить тренировку, так

как эти два упражнения взаимозаменяемы. Для выполнения этого упражнения используется тренажер для тяги сидя к животу, но вместо стандартной насадки для тяги двумя руками прикрепи к нижнему блоку стандартную насадку для выполнения упражнений одной рукой. Во время упражнения сохраняй спину прямой и отводи лопатку назад. Выполни 3–4 подхода по 10–12 повтор каждой рукой».

ТЕСТ

Мальчик-с-пальчик

Посинел, распух и нечем теперь в ухе поковырять. Изучи внимательно эту в таблицу и поймешь — сломан палец или просто притворяется.



Если ты, несмотря на боль, можешь двигать пальцем, то у тебя скорее всего незначительное растяжение или надрыв связок. В этом случае сразу после травмы прикладывай лед к пальцу примерно на 20 минут каждый час. Купи в аптеке широкий бинт и плотно, но не туго бинтуй палец как минимум в течение 5 дней. Если через 5 дней припухлость и болезненность не пропали, отправляйся к врачу.



ФИШКА

Все как в кассе!

...Ровно год знакомства. При этом у тебя, как на грех, нет при себе ни роз, ни бриллиантового ожерелья. Зато у тебя есть наш журнал! Вырежи это обязательство, поставь

Она встретила тебя дома с обиженным видом, и тебя посетило запоздалое воспоминание о том, что у вас...

крестик возле выбранного тобой подарка, подпиши и вручи. Только потом не пытайся опротестовывать этот чек, когда его предъявят к оплате.

Моя радость! Свет очей!

По этому чеку в течение следующего года ты в любой выбранный тобой момент имеешь право получить от меня:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Получасовой массаж стоп. ■ Часовой массаж всего тела. ■ Один поход в кино (клянусь, я не скажу ни одного слова, какой бы фильм ты ни выбрала!). ■ Два часа чтения вслух любой твоей любимой книжки. (Кроме «Джейн Эйр» и любого произведения Сидни Шелдона. Еще раз я этого не вынесу.) | <ul style="list-style-type: none"> ■ Один совместный визит к твоим родителям. ■ Один ужин в ресторане. ■ Право в течение одного вечера единолично распоряжаться пультом дистанционного управления. ■ Одну генеральную уборку всей квартиры. |
|--|---|

Дата

Подпись

Иллюстрация: Trevor Johnston



Parfum pour Elle et Lui



S.T. Dupont
PARIS

Эксклюзивный дистрибутор COFIDEC. Телефон (7+095) 937 12 37, факс 318 65 55. Товар сертифицирован.

ДЕЛО ВКУСА

Брадобрейшие

Хорошо если только по утрам. Но, как правило, приходится и вечером. И что самое обидное — она замечает твой изнурительный повседневный подвиг только в том случае, если ты его сегодня не совершал.



Процесс бритья — это пытка какая-то нечеловеческая. Твоя щетина жесткая, словно конский волос. А от повторной зачистки территории лицо становится похоже на спелый астраханский помидор.

Наш совет Пена для бритья от Gillette.

Почему Воздушная плотная пена идеально подготавливает кожу к бритве, размягчает щетину.



Это ритуал, аутотренинг и медитация одновременно. Но пышная пена скрывает детали.

Наш совет Гель Coriolan от Guerlain.

Почему Он прозрачен и нежен. После бритья кожа становится эластичной и ароматной.



Потом считать мы стали раны... И все такое. Сухая или нормальная кожа, но уж очень упрямая щетина.

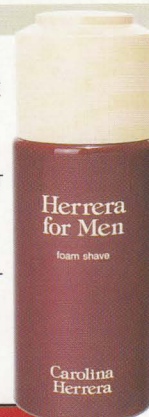
Наш совет Protector gel от Schick.

Почему Усовершенствованная комбинация смазывающих компонентов, увлажнителей и аллоэ обеспечивает максимально плавное скольжение бритвы. Гели дороже пены. И в этом нет ничего удивительного. Служат вдвое дольше.

Нормальная кожа. Никаких трагедий. Если не считать стояния у зеркала.

Наш совет Herrera for Men от Carolina Herrera.

Почему Мягкая ароматная пена. Что ценно — от женщины, которая знает, как должен пахнуть ее любимый мужчина.



ТОНКОСТИ

Выеденное яйцо

Как это правильно сделать

Поэтому в хороших отелях яйца готовят так. Яйцо заливают теплой водой, а кастрюлю ставят на сильный огонь. После того как вода забурилла, кастрюлю накрывают плотной крышкой и снимают с огня. Через три минуты яйцо будет всмятку, через четыре — в мешочек (если яйца взяты из холодильника, то нужно добавить еще по две минуты). Яйца вкрутую получаются через десять минут.

Охлаждение

После этого яйцо срочно нужно поместить под холодную воду — иначе белок прилипнет к скорлупке.

Как вскрыть яйцо

Верхушку яйца положено аккуратно срезать ножом. Для этого яйцо легко приударяют в предполагаемом месте надреза рукояткой ножа, затем делается идеальный разрез.

Чем есть

Только не серебряными ложечками. От серы, содержащейся в яйцах, серебро темнеет. Поэтому к яйцам подают костяные, пластиковые или стальные ложки.



ФАКТ

Что тебе привезти, дорогой?

Британские исследователи-социологи, опросив 400 туристов-одиночек, сделали интересное открытие: женщины во время туристических поездок на 18% чаще, чем мужчины, занимаются сексом с мало знакомыми партнерами, не пользуясь при этом презервативом.

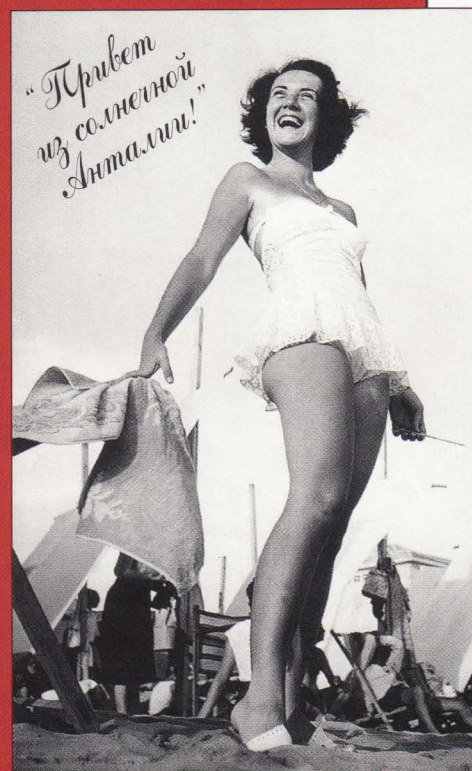


Фото: Photodisk; Benelux Press

Web-гид Men's Health

Галстуки в Интернете

Просто клад для любителей галстуков

<http://www.snega.tomsk.ru/galstook>. На сайте не только полное собрание самых популярных узлов, но и каталог ссылок на «галстучные ресурсы» Сети. Среди них www.raffaelloties.com, один из первых галстучных магазинов в Интернете. В режиме on-line можно заказать себе понравившуюся модель с доставкой в любую точку планеты.

Разговорчивым автомобилистам

Конференция сервера «Автомобили в России»

<http://www.auto.ru/wwwboards>. Здесь собираются заядлые автомобилисты, чтобы об-

судить насущные проблемы, пожаловаться на деятельность инспекторов ГИБДД и поделиться полезным опытом.

Изучение английского в Интернете

Полезный сайт для изучающих английский язык <http://www.study.ru>. На сайте: бесплатные уроки, обширная база данных по курсам и репетиторам, словари. Study.ru содержит информацию о международных экзаменах для поступающих в иностранные вузы.

Карта вин

Сервер компании «Карта вин» — <http://www.winelist.ru> — поможет тебе совершить путешествие по винным по-

гребам мира. Здесь есть подробная информация о происхождении, производстве и употреблении всех наиболее известных в мире напитков.

Интернет-Кулинар

Сервер Cooking.ru — <http://www.cooking.ru> — покажется манной небесной, если ты уже не можешь видеть дежурную утреннюю яичницу. Более полного собрания материалов о кулинарии на русском, пожалуй, нигде больше не найти. Каждый день публикуется рецепт дня. Поиск нужного рецепта облегчает «Глобальный Кулинарный Поиск». Плюс обзор ресторанов, советы диетолога и т.д.

Материал подготовлен Агентством Project Marketing. www.pm.ru

ФИТНЕС

Не обольщайся

Большинство электронных счетчиков сжигаемых калорий на тренажерах — неисправимые лысцы.

Как показало исследование, счетчики могут преувеличивать твои заслуги в области расхода калорий на целых 10%. Но если в бортовой компьютер тренажера надо вводить показатель твоего веса — обмана можно избежать. Достаточно уменьшить свой вес процентов на 20, — советует Майкл Олсон из университета шт. Алабама (США). Механизм прост: чем меньше мышечная масса, тем медленнее сгорают калории, и тем вернее их подсчитывают угодливые машинки.



Иллюстрация: Kelly Alder

petrovka sports ФИТНЕСС КЛУБ

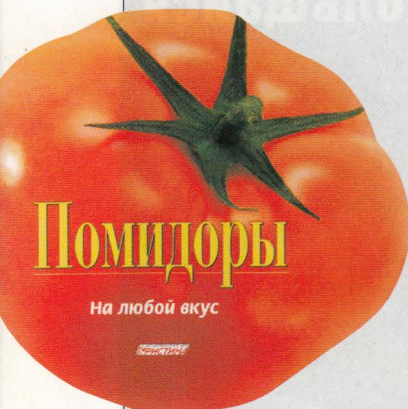
Д Л Я Н Е Г О И Д Л Я Н Е Е
П Р Е Д Л А Г А Е Т

- ⇒ СИЛОВЫЕ И КАРДИО-ТРЕНАЖЕРЫ
- ⇒ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ИНСТРУКТОР
- ⇒ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОК
- ⇒ СПИННИНГ (КУРС НА ВЕЛОТРЕНАЖЕРАХ)
- ⇒ АЭРОБИКА ВСЕХ ВИДОВ ДЛЯ МУЖЧИН И ДЛЯ ЖЕНЩИН

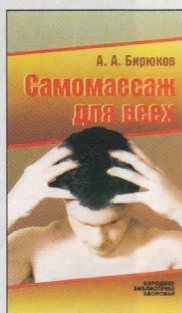
- ⇒ САУНЫ И ПЕРВОКЛАССНЫЙ СОЛЯРИЙ
- ⇒ ФИТНЕСС БАР
- ⇒ МУЖСКИЕ И ЖЕНСКИЕ ПРОГРАММЫ ПО УХОДУ ЗА ЛИЦОМ И ТЕЛОМ (СТИЛИСТЫ, КОСМЕТОЛОГИЯ, ЭКСКЛЮЗИВНАЯ КОСМЕТИКА LA PRAIRIE, МАССАЖ, МАНИКЮР)



КНИГИ



Анна Симон **ПОМИДОРЫ** Изд-во «Кристина», М., 1999 г. И есть любим. И так... Тоже ничего. Симпатичный такой. Не говоря уж о том, что именно в нем — кругленьком, соченьком — полно ликопина, то есть антиоксиданта, который оберегает твои клетки от всяких неприятностей. Типа рака простаты, например... Но сколь бы ни безгранична была твоя привязанность к этому американцу — одним салатом из помидоров сыт не будешь. Да и доволен тоже. Из этого и исходила госпожа Симон, собравшая под одной обложкой десятка два самых простейших рецептов, советов и рекомендаций по поводу того, как использовать краснокжего друга в приготовлении самых разнообразных блюд. Готовили. Ели. Вкусно.



Анатолий Бирюков
САМОМАССАЖ ДЛЯ ВСЕХ
Изд-во «Советский спорт», М., 1998 г.

Цитата: «Различные приемы самомассажа по-разному действуют на нервную систему. Одни успокаивают (поглаживание, потряхивание, растирание), другие возбуждают

(выжимание, разминание, поколачивание, рубление, похлопывание)». Что приятно — автор не ограничивается описанием техники самомассажа всех участков тела. Ты целый день сидишь за компьютером? Или крутишь баранку? Или просто слишком много думаешь? Не беда. Господин Бирюков подобрал комплексы самомассажа, позволяющие наиболее эффективно ликвидировать неприятные последствия твоей профдеятельности. Не оставил он в беде и тех, кто вывихнул ногу на танцевечеринке, заработал прострел в пояснице на татами или головную боль на ковре у начальника.



Томас Бер
ДАО ПРОДАЖ
Агентство «Файр», Информпресс+, М., 1999 г.

Этот мир придуман не нами. Не нам и грустить по поводу того, что почти все в нем продается — от зубочисток до гениальных идей. Легко? Бывает и так. Но не всегда. Почему? «Неизвестное, незнакомое, сопряженное с переменами получает ярлык «дурное», и его стараются избежать». Это цитата. Поверь, человек успешно консультировавший десятки корпораций, включая Sony, Estee Lauder, Johnson & Johnson и т.д., знает о чем говорит. А заодно знает и как избавить тебя и твой товар от этого ярлыка. Короче, прочти и продай. Это и есть дао!

ПО ВИНТИКУ

Плазменный телевизор

Цветные плоские плазменные панели PDP (Plasma Display Panel), не так давно появившиеся на нашем рынке, вызывают у всех огромный интерес. Что в них такого особенного?

Принцип действия плазменной панели основан на свечении специальных люминофоров при воздействии на них ультрафиолетового излучения. В свою очередь это излучение возникает при электрическом разряде в среде сильно разреженного газа. Светлые участки изображения на PDP светятся ровным светом, и поэтому изо-

бражение абсолютно не мерцает, чем выгодно отличается от картинки на экране традиционных кинескопов. Отсутствие мерцания уменьшает нагрузку на глаза. Звуковая часть таких телевизоров не менее совершенна и обычно включает в себя встроенный декодер объемного звука Dolby Pro Logic и многоканальный усилитель низкой частоты.

У меня есть друг, который смотрит фильмы сутки напролет. Чем сможет его порадовать это устройство?

Во-первых, плазменные панели гораздо безопаснее «кинескопных» телевизоров. Они не создают вредных магнитных и электрических полей. Кроме того, они не имеют рентгеновского и какого-либо иного паразитного излучения.

Во-вторых, плазменные панели универсаль-

ны и позволяют использовать их и как дисплей персонального компьютера.

В-третьих, при столь солидном экране плазменные панели исключительно компактны. Панель с размером экрана в 1 м имеет толщину в пределах 10–15 см, а вес ее не превышает 30–35 кг. Обычный телевизор со сравнимым размером экрана имеет глубину 60 см и весит более 100 кг!

В-четвертых, плазменные панели чрезвычайно надежны. Срок их службы вдвое превышает ресурс обычных кинескопов.

Есть ли у PDP какие-либо недостатки?

Единственным серьезным недостатком плазменных панелей является их большая цена.

Сколько же это стоит?

Сейчас телевизоров с 42-дюймовым экраном телевизор (107 см по диагонали) можно купить примерно за \$10–15 тыс.

Что, пришел конец обычным телевизорам?

Ну, до этого еще далеко. Хотя представители ведущих фирм-изготовителей уверяют, что через пару лет цена на панель с экраном в 1 метр не превысит \$3000–4000.



Dior

Фаренгейт
Беспрельдно для Мужчины

Christian Dior
PARIS



Подлежит обязательной сертификации

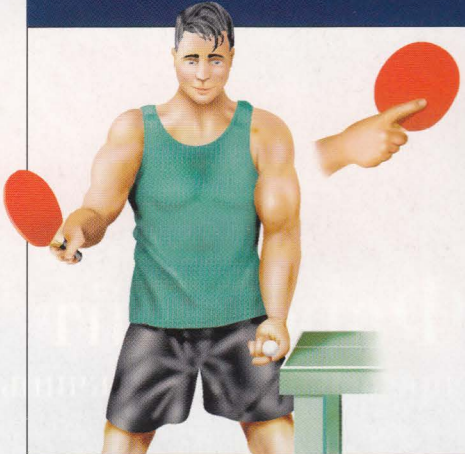
www.dior.com

Эксклюзивный дистрибьютор в России - компания «Селдиго»: Тел.: 232 64 65, факс: 232 64 66

ТЕХНИКА

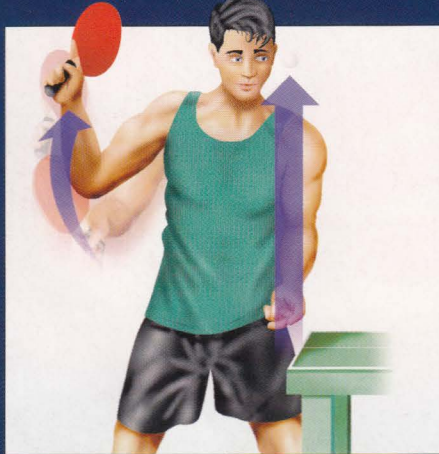
Твоя подача

Шин О'Нил, двукратный Олимпийский чемпион и пятикратный чемпион США, объясняет, как осуществить убийственную подачу в настольном теннисе — крученую свечу.



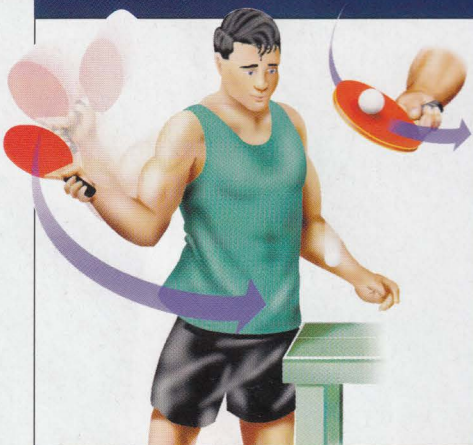
1. Хорошенько приготовься

Встань левым боком у левого края стола на расстоянии примерно 15 сантиметров. Если ты левша, делай все наоборот. Держи ракетку так, будто бы пожимаешь руку, на уровне талии. Поддерживай ракетку вытянутым указательным пальцем.



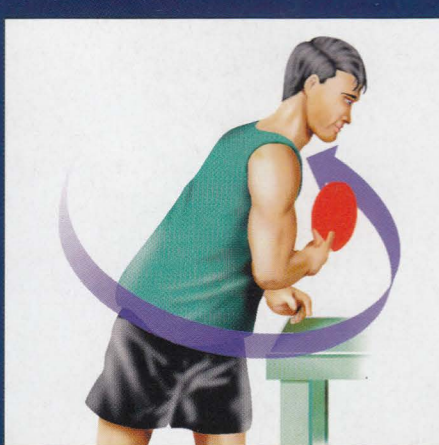
2. Высоко подкинь шарик

Постарайся подкинуть его по крайней мере метра на два (профессионалы подкидывают на 4,5 м). Чем выше подлетит шарик, тем резче получится подкрутка. Пока шарик летит вверх, замахнись рукой, в которой находится ракетка, до уровня плеча.



3. Развернись и ударь

Когда шарик находится уже в 45 см от стола, развернись и ударь ракеткой. Угол наклона ракетки примерно 20°. Во время удара режь по нижней части шарика. В результате подкрутки нельзя предсказать, как отскочит шарик на стороне противника.



4. Закончи движение

В идеале шарик должен пролететь со скоростью 125 км/ч в миллиметре над сеткой и пасть на середину стола противника. Если сопернику удастся справиться с подачей, сфокусируй взгляд по центру над сеткой. Так у тебя есть шанс поставить блок.

КАРЬЕРА

Только тех, кто любит труд...

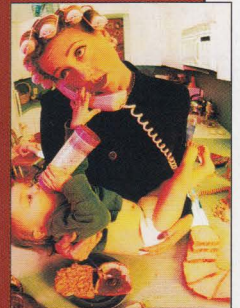
Социопсихологи, проводящие исследования рабочего климата на производстве и в офисах, принимают за аксиому тот факт, что женщины чаще получают удовольствие от своей работы, чем мужчины.

Примерно 70% работающих женщин считают свою работу интересной, а своих коллег приятными людьми. У мужчин этот показатель составляет всего 56%, поэтому мы больше, чем женщины, страдаем от рабочего стресса. Зато у нас тоже есть утешение. И не одно, а целых три:

1. Мужчине легче достичь высоких постов практически в любой отрасли.

2. Мужчины, в среднем, легче достигают поставленных целей.

3. Мужчины, что греха таить, до сих пор больше зарабатывают.



СТАТИСТИКА

Статисфакция



Сто двенадцатый, сто тридцатый...

► В нашей стране средний мужчина первый раз вступает в половой контакт в 16,8 лет.

► Средняя продолжительность полового акта у нас составляет 14,5 минут.

► За год среднестатистический взрослый мужчина занимается сексом 112 раз.

ПРАКТИКА

Пьяниссимо!

Как трезвому человеку убедить своего подвыпившего приятеля, что тому не нужно сейчас садиться за руль.

Отнимать у него ключи от машины, умолять его одуматься или лечь на шлагбаум на коврик перед дверью — это, конечно, очень благородно, но как-то не по-товарищески. Товарищи не умоляют и не запрящают — они доказывают свою правоту. Как ее доказать, если парень уверен, что он свеж как роза? Предложи ему пройти три теста, которые рекомендует на этот случай Джон Лупо, сержант нью-йоркской городской полиции.

Финансовый тест

Рассыпь по полу (желательно ворсистому) всю мелочь из своего кошелька и предложи приятелю посоревноваться: кто из вас соберет больше монет за десять секунд. Координация — первое, что исчезает под воздействием алкоголя. Сперва собирай ты,



потом он: в таком порядке его финансовая недееспособность будет более очевидна.

Настенный тест

Предложи ему встать на мягкий диван носом к стене так, чтобы расстояние от кончика носа до стены составляло 5 см. Теперь заключай пари, что он не сможет простоять так,

закрыв глаза, неподвижно в течение 60 секунд. Для пущей убедительности можешь записать его клевки носом на видеокамеру, а потом продемонстрировать ему это жалкое зрелище. (Если приятель неким волшебным образом все-таки держит равновесие, примени нечестный прием и спроси его неожиданно, что он думает по поводу последнего правительственного кризиса в Никарагуа.)

Тест на время

Пусть он встанет прямо, сдвинув ноги, слегка откинув голову и закрыв глаза. А теперь попроси его считать про себя секунды до 30. Когда досчитает — пусть скажет тебе. А ты покажи ему секундомер — и все будет ясно без слов. Если он действительно нетрезв, то ошибка будет как минимум в десять секунд в ту или другую сторону.

Фото: CORBIS

Перед Вами три чемпиона!

Компания Canon известна своими достижениями в фото и видео технологиях. Купите любую из этих трех камер и Вы поймете почему. Они превосходно

ЛУЧШИЕ КАМЕРЫ В ЕВРОПЕ!

оснащены и просты в эксплуатации. Из широкого модельного ряда Canon Вы всегда сможете выбрать камеру, отвечающую Вашим требованиям.



Canon EOS 3

- TIPA, Приз за лучший дизайн и технологию в 1999-2000
- 45 — точный автофокус
- Выбор точки фокусировки по движению зрачка
- 7 кадров в секунду
- Дистанционное управление вспышками



Canon EOS 300

- EISA, Лучшая зеркальная фотокамера в Европе в 1999-2000
- 7-ми точечный автофокус
- 35-зонный оценочный экспомер
- Просмотр глубины резкости
- Более 50-ти сменных объективов
- Проста в управлении



Canon DM-MV20

- TIPA, Лучшая цифровая видеокамера в Европе в 1999-2000
- Оптический Стабилизатор Изображения
- Матрица CCD прогрессивного сканирования и фильтр RGB
- Видео и фото съемка
- 12-ти кратный оптический зум

НАШИ ПАРТНЕРЫ:

МОСКВА (095):
 КОНВЕРС
 ДЕМОС
 СИВМА
 ТЕХСОЮЗ
 ТИМПТОН
 АДЛУМ
 РУССКАЯ ИГРА

917-9999
 956-6080
 933-5959
 274-7112
 956-6099
 482-0724
 256-5091

ПАРТИЯ
 ТЕХНОСИЛА
 ДИАЛ ЭЛЕКТРОНИК
 М.ВИДЕО
 ЭЛЬДОРАДО
 МИР КОПИРОВАНИЯ
 ИНТЕЛИМПЕКС

742-5000
 966-1001
 916-0010
 921-0353
 976-5160
 242-7962
 292-7885

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ (812):

ДОМИНО
 МИР ТЕХНИКИ
 ЯРКИЙ МИР
 ПЕТР ВЕЛИКИЙ
 ЭЛЬДОРАДО

296-9505
 327-5829
 312-8915
 275-1160
 248-6271

КИЕВ (380 44):

DELTA COPY
 ЭЛИКС ЦЕНТР
 ЮГ КОНТРАКТ
 СП «ФОКУС»

463-6633
 417-6603
 241-9225
 440-4547

Canon
www.canon.ru

ТАКТИКА

Кормовая культура

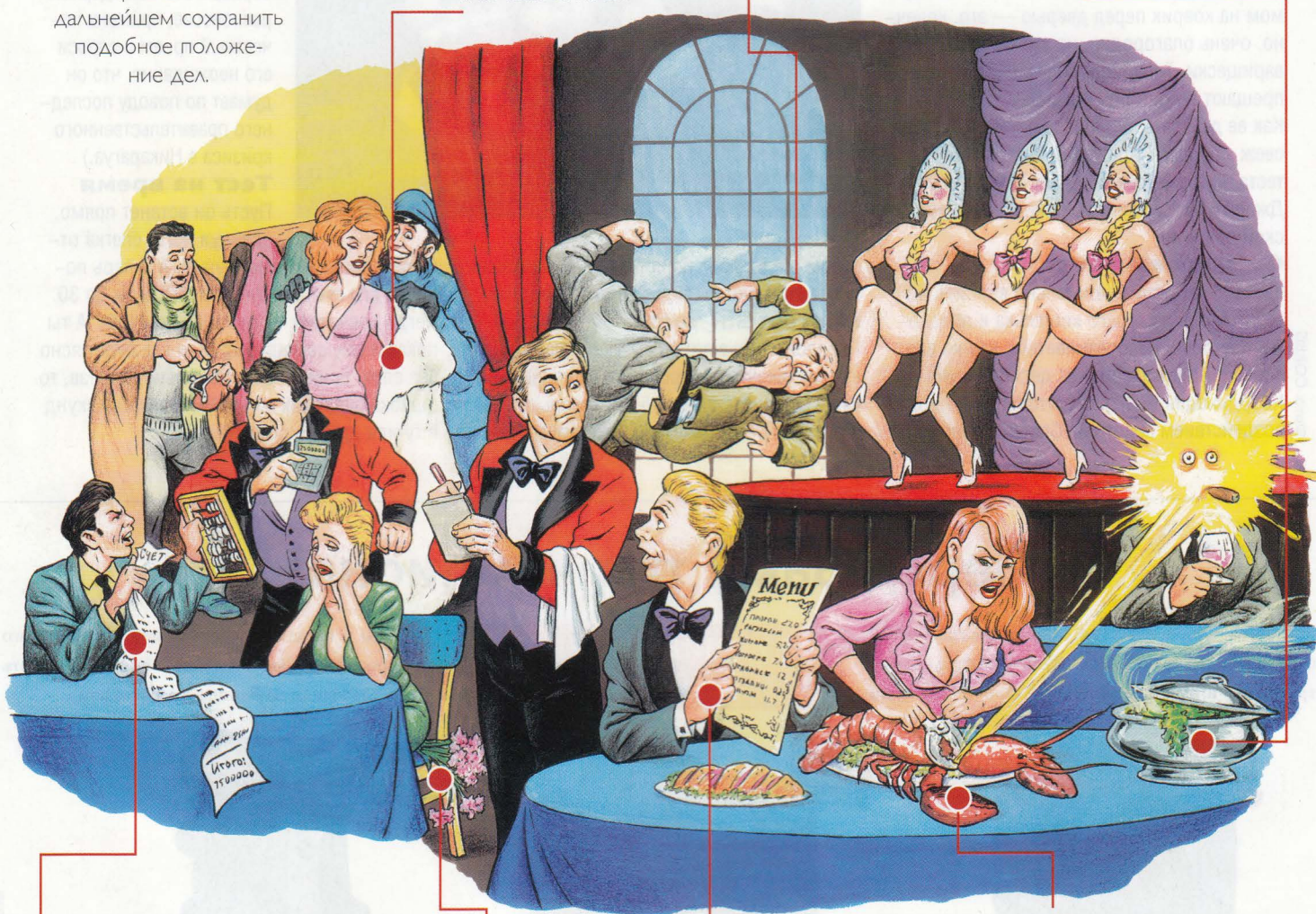
Пригласил девушку в ресторан? И она согласилась? Вероятнее всего это знак того, что ты ей очень нравишься.

Хорошо бы и в дальнейшем сохранить подобное положение дел.

Совершать любые манипуляции с костюмом твоей спутницы обязан только ты. Поэтому приостанови не в меру ретивого служителя гардероба и сам помоги даме накинуть пальто. Но чайные все равно получать ему, а не тебе. Се ля ви.

Приглашай ее только в хорошо известное тебе место, где ты мог бы чувствовать себя хозяином положения. Важно, чтобы ты четко представлял себе здешний порядок цен, музыкальную программу и обычаи завсегдатаев.

Если ты намерен приятно завершить это свидание — постарайся не заказывать остропахнущие блюда с чесноком, луком и деликатесными сырами.



Да, ты совершенно прав. Этот тип, безусловно, ошибся на два рубля сорок восемь копеек. И ты наверняка это можешь доказать со счетами в руках. Однако учти, что женщины, конечно, ценят, когда мужчина экономен и бережлив. Но только тогда, когда они уже за ним много лет замужем. А на первом свидании их это почему-то смущает и расстраивает. Так что пусть стяжатель присвоит себе два рубля сорок восемь копеек — ты ему еще и на чай оставь.

В любом хорошем ресторане официант обязан позаботиться о том, чтобы букет твоей спутницы был поставлен в вазу с водой.

Если ты не совсем уверен в том, что можешь безукоризненно произнести словосочетания типа «син-чанг-донг-Хаолянь» или «консоте авек пашот», то ты имеешь полное право оформить заказ, просто подчеркнув ногтем строчку в меню. А вот просить подать вам «вот это за рупь сорок» не принято. Цены в ресторанах вслух не произносят.

Желательно не предлагать слишком активно спутнице те блюда, которые требуют особой сноровки в обращении. Будь снисходителен — не всякая девушка сможет изящно и непринужденно разделаться с гигантским представителем членистоногих или порцией длинных-предлинных спагетти.

Иллюстрация: Влад Лесников

CASUAL FRIDAY



ESCADA

POUR HOMME

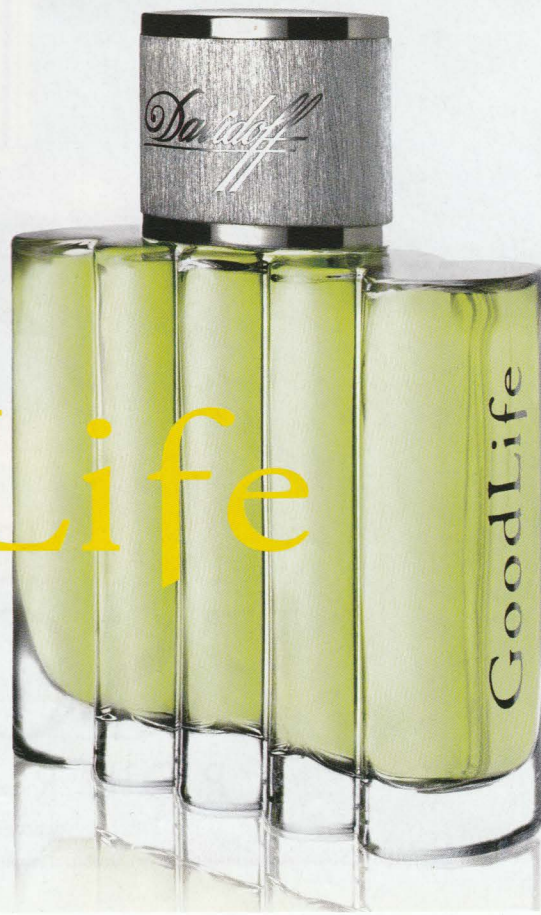
www.escada.com

Hermitage S.A. - эксклюзивный дистрибьютор на территории России и Украины. Тел.: (095) 725-4410; факс: (095) 725-4411



Davidoff
GoodLife

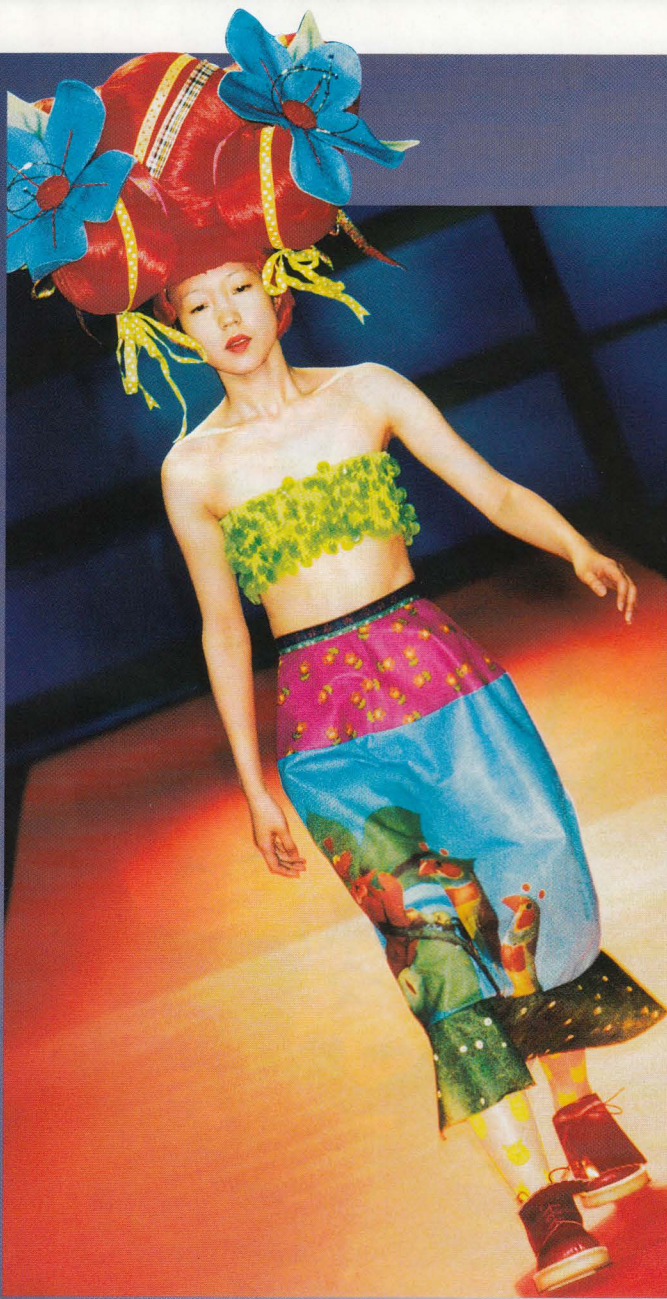
The new fragrance for men



Эксклюзивный дистрибутор COFIDEC
Телефон (7+095) 937 12 37, факс 318 65 55.

СТРАШНАЯ СИЛА

Автор: Матвей Вологжанин



То, что за последнее время все дамы вокруг сделались выше на двадцать сантиметров, я еще принимаю. К счастью, мой рост позволяет мне относиться к этому снисходительно. (А вот один мой школьный приятель пожаловался намерзнуть, что последние два года ему при разговоре стоя приходится чаще созерцать женские бюсты, чем глаза.)

Но кому мне нужно набить морду за то, что девицы все теперь ходят как помесь матросов с кандальниками? Мало того что для них пошивают эти гигантские космические валенки, так еще и на любой обувной рекламе модель обязательно заставляют так скололупить ножки, что ни один хирург-ортонед не поверил бы, что это возможно.

Кто придумал, что женщины должны носить обтягивающие панталоны из серой дерюги с неопрятными пушистыми лохмотьями с тыла?

В чью большую голову пришла идея надевать меховые бюстгалтеры поверх тюлевых свитеров?

Между прочим, эту статью пишет человек, подруга которого недавно сделала себе «дреды». Если кто не знает, что

кое-кого из современных стилистов и модельеров женской одежды я бы с удовольствием поймал и убил собственноручно. За что они так со мной, да и со всеми нами, мужчинами, поступают? Что мы им, спрашивается, сделали плохого? Мы тысячелетия подряд оплачивали все безумные затеи, которые приходили в их гениальные головы, — одного этого было бы достаточно, чтобы не издеваться над нами столь цинично.

это такое, я объясню. Я теперь знаю. Это когда ее волосы сваливают в колтуны-колбаски, а сверху намертво заливают воском, который ты потом можешь задумчиво отколупывать от ее головы пару недель за вечерними беседами. Причем избавиться от этой роскоши можно одним-единственным способом: постригшись наголо. Что, кстати, тоже крайне модно.

По-моему, нынешние стилисты все до единого работают под девизом «Настоящую красоту ничем испортить нельзя. И мы беремся это доказать!»

Настоящую, может, и нельзя...

Возможно, Кейт Мосс и выглядит очень сексуально, когда ей обесцвечивают ресницы и брови, губы красят в белый, веки в красный цвет и заодно покрывают ее лицо толстым слоем блестящего лака. Я не спорю. Но мне обидно, когда лично мне приходится ужинать с вампиром, тем более в людном месте.

Конечно, внешность не главное. Главное, как говорит моя подруга, — внутреннее содержание. Но мы, мужчины,

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

очень примитивно устроены. Мы хотим целовать красные губы. Нас к этому призывает природа. Ладно, пусть не красные. Пусть они будут розовые, сиреневые или, черт с ним, оранжевые. Но когда я целую синие губы, у меня появляются плохие мысли о некрофилии, которые очень трудно прогнать, пытаюсь сосредоточиться на пресловутом богатстве содержания. Тем более что, заглянув ей под свитер, я тут же с изумлением обнаруживаю там торчащую из кровотока пупка висюльку в виде атакующей гадюки.

И, что самое неприятное, совершенно нет возможности говорить правду. Конечно, она спрашивает меня, хорошо ли она выглядит? Но попробуй ответить «нет!» Я так однажды сделал.

Она тут же объяснила мне, что я:

а) отставший от жизни консерватор;

б) мужской шовинист, стремящийся попать ее свободу самовыражения и...

в) вообще это не мое дело.

Пусть я ищу себе тихую послушную дурочку, которую смогу обрядить в паранджу. А она — умная независимая и современная женщина, которая всегда будет сама решать, что ей делать. Завтра же она пойдет вставлять себе кольцо в нос.

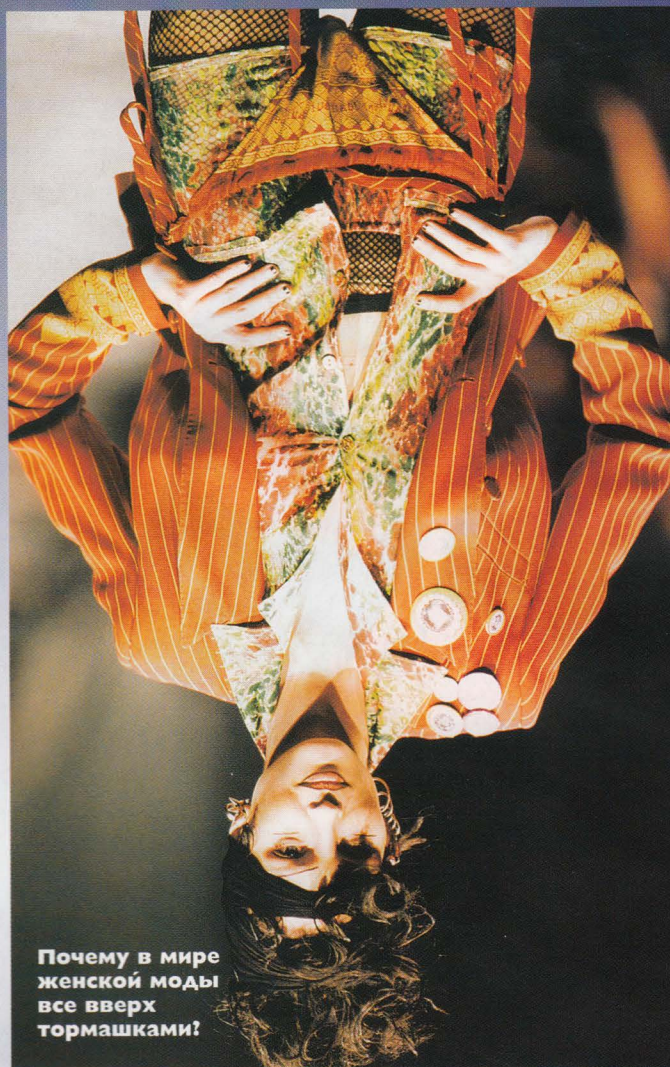
Между прочим, самих женщин я ни в чем не обвиняю. Наоборот, я, кажется, вполне способен их понять. Когда тебя все окружающие ценят, в основном, за красоту и привлекательность, ты просто вынужден постоянно думать о своем внешнем виде. А так как женщинам вообще свойственно относиться к своей внешности критически, то нет ничего удивительного в том, что они согласны идти на любые предлагаемые им модными стилистами ухищрения.

Некоторые ухищрения, возможно, будут расценены как спорные, зато не останутся незамеченными. А самое страшное для женщины — это остаться незамеченной; ее самооценка слишком сильно зависит от мнения окружающих, от одобрительных мужских взглядов на улице, от комплиментов коллег и приятелей. Несправедливость этого мира состоит в том, что женщина, по большому счету, привлекает мужчину только красотой. Женщина может быть гениальным математиком, она может выбивать в тире 100 очков из 100 возможных, спуститься на плоту по Амазонке, уметь крутить тройное сальто и показывать карточные фокусы, но все это не поможет ей пользоваться успехом у мужчин до тех пор, пока ей не прооперируют форму носа и не удалят вот эту бородавку. И даже высокое общественное положение и много миллионов на счету не позволят ей по-настоящему нравиться мужчинам (по крайней мере тем, которым ей хотелось бы нравиться).

Так что мы должны молчать в тряпочку — именно выполняя мужской социальный заказ, женщины стремятся стать красивыми. Любыми бредовыми способами, которые только предлагаются дизайнерами-человеконенавистниками.

В наивной вере в то, что «продвинутые» люди ведают, что творят, и обладают универсальными секретами красоты, женщины всегда измывались над собой.

Пять тысяч лет назад они вставляли себе в уши кости убитых животных и делали татуировки на носках.



**Почему в мире
женской моды
все вверх
тормашками?**

Именно выполняя мужской социальный заказ, женщины стремятся стать красивыми. Любыми бредовыми способами, которые только предлагаются дизайнерами-человеконенавистниками.

Пятьсот лет назад они капали в глаза белладонну и прицепляли под платья искусственные «беременные животы».

Сто лет назад — зашнуровывались в корсеты до полуобморочного состояния и глотали уксус для того, чтобы приобрести бледный и томный вид...

Но то, что творится сейчас, на мой взгляд, уже явно чересчур.

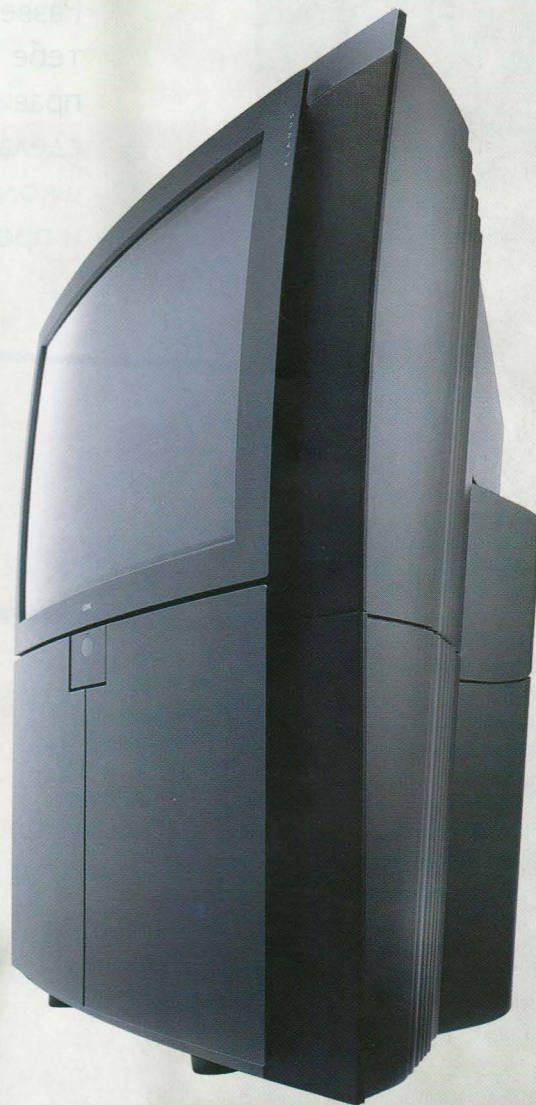
Так что я бы не рекомендовал ни одному знаменитому стилисту появляться в непосредственной близости от меня.

По крайней мере до тех пор, пока я не попривыкну к этим «дрэдам». ■

Loewe Planus.

Достойный выбор

Planus — современный, многоликий, ориентированный на будущее. Благодаря непревзойденному качеству звука и изображения он обещает настоящие ощущения. Дизайн, отмеченный многочисленными премиями Design Studio Engel, подчеркивает техническое совершенство. Planus всегда позволяет сделать выбор: от домашнего кинотеатра Planus Home Cinema до аскетичного дизайна типа монитора. Плоский экран. Впечатляющий диапазон размеров экрана: от 63 см по диагонали в формате 4 : 3 до широкоэкранного формата 16 : 9 с диагональю 81 см. Цвет корпуса: графит, арктика. Лучшее соотношение цены и качества.



М.видео
СЕТЬ МАГАЗИНОВ

Служба информации
тел.: (095) 921-0353

м. Третьяковская, ул. Пятницкая, 3
м. Семеновская, Измайловский вал, 3
м. Марьино, ул. Люблинская, 159
м. Площадь Революции, ул. Никольская, 8/1

Адрес в интернете: <http://www.mvideo.ru>

АТЦО
ART TECH CENTRE S.C.

Loewe студия, ул. Б.Дмитровка, 12,
тел.: (095) 229-9831

ЦУМ, Петровка, 2, 2 этаж, В&О Center
тел.: (095) 292-4081, факс: (095) 292-4003

Салон Loewe, ул. Шереметьевская, 60А
Магазин «Рамстор 2», 1 этаж, тел.: (095) 937-2630

Адрес в Интернете: <http://www.atc.ru>

Лицом



Пусть меня обвинят в банальном начале статьи, но я все же напишу: «все гениальное просто». Сколько раз ты стучал мячиком «об стеночку», вооружившись ракеткой? Разве плохо он отскакивал? Разве бегать за ним было так уж скучно? Кто же мешал тебе тогда позвать приятеля, придумать простенькие правила и начать стучать вдвоем? Однако ты этого не сделал и я этого не сделал. А вот какие-то английские школьники это сделали. И изобрели азартную и простую игру — сквош.



К стене!

Автор: Александр Маленков

Корты для сквоша на нашей родине можно пересчитать по пальцам, и одной руки для этого хватит. Слово «сквош» вызывает сейчас в людях такую же реакцию, как пару лет назад слово «боулинг», — некоторые знают, многие догадываются, и всех завораживает звучание. Боулинг в последнее время стал популярнее преферанса, у сквоша, видимо, все еще впереди. Так что начнем с определения. Сквош — это игра с мячом и ракетками в специальном помещении. Игроки стремятся треснуть мячиком о переднюю стенку так, чтобы противник не смог его отбить. При этом мяч может ricochetить обо все четыре стены и пол. Вот, собственно, и все — разве не гениально?

Дворовые правила большого сквоша

Помещение для игры в сквош называют кортом, но гораздо больше оно похоже на комнату размером 9,75 x 6,4 м. Передняя стенка имеет три линии: сверху линия аута, снизу так называемая линия акустической панели, а между ними линия подачи. Боковые и задняя стенки тоже ограничены линией аута, причем на задней стенке она существенно ниже, чем на передней (см. рис.).

Мяч вводится в игру из квадрата подачи, после чего игроки начинают обмениваться ударами, пока кто-нибудь не совершит ошибку. Удар признается ошибочным, если:

- ▶ мяч не коснулся передней стенки;
- ▶ мяч попал в аут, в «тин» (акустическую панель), в лампу или потолок;
- ▶ мяч коснулся пола более одного раза до касания передней стенки.

Естественно, что, прыгая и толкаясь на одном и том же пяталке, игроки будут иногда мешать и друг другу, и мячику. На этот счет правила содержат оговорки.

Так, если один игрок помешал другому нанести хороший удар, потерпевший может претендовать на повторный розыгрыш. Если судья решает, что помеха была, подача повторяется, в противном случае игрок, просивший о повторе, проигрывает данный розыгрыш. Если же был прерван явно выигрышный удар, то помешавший игрок теряет очко или право подачи.

В общем, подразумевается, что игроки должны стараться не мешать друг другу и в спорных ситуациях обращаться к судье.

Очки в сквоше считаются по волейбольному принципу: за каждый выигранный мяч начисляется очко, в случае проигрыша — переход по-

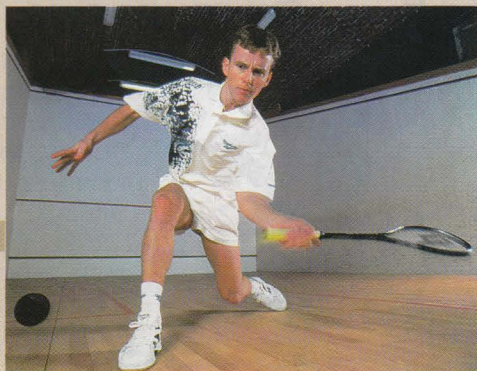


Фото: CORBIS/Hulton-Deutsch; Benelux Press; ФОТОБАНК

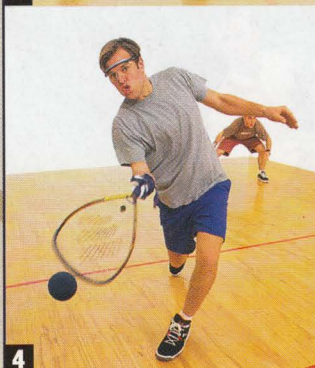
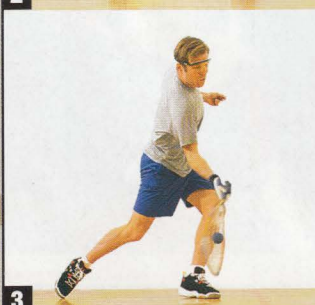
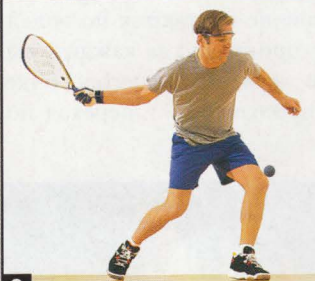
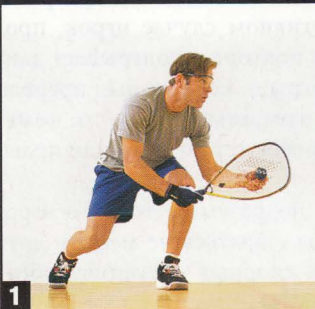
ОТРЫВ

дачи к сопернику. Игра ведется до 9-и очков, матч состоит из трех или пяти партий. Эти правила не надо даже запоминать — их логика лежит на поверхности. Выпусти любого из нас на сквош-корт, и он придумает такие же.

От сквоша до тюрьмы один шаг

Впрочем, в этом нет ничего удивительного. Основы современных пра-

ПРАВИЛЬНАЯ ПОДАЧА

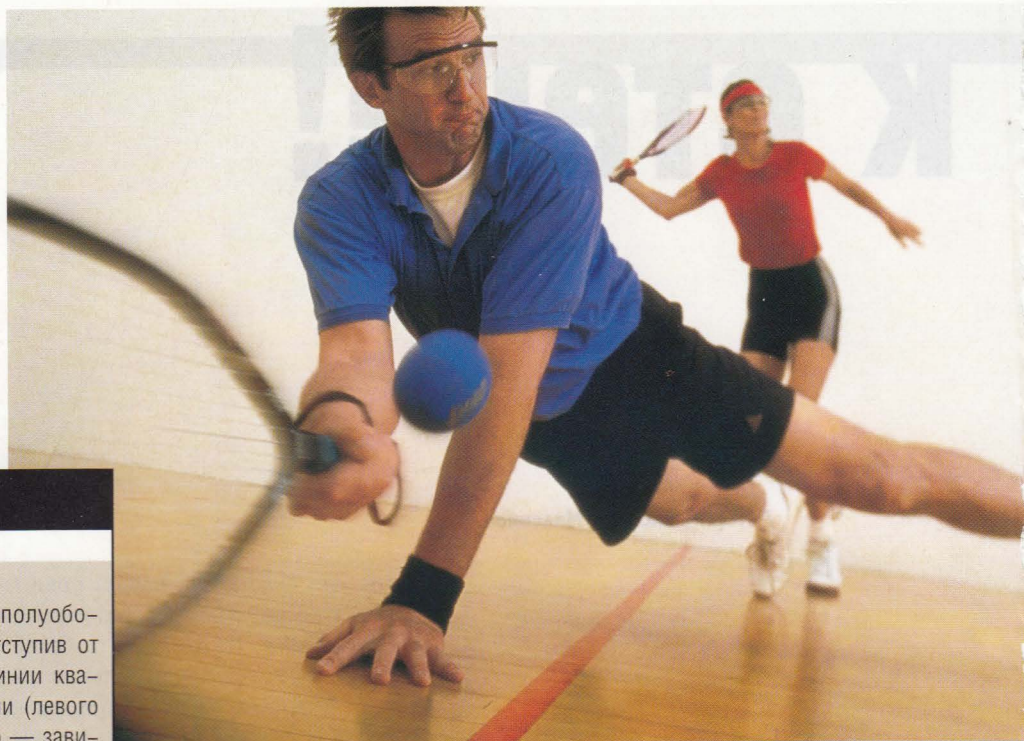


1. Встань вполуоборот, чуть отступив от передней линии квадрата подачи (левого или правого — зависит от твоих дальнейших планов). Ноги согнуты в коленях. Правая — отведена назад. Мяч на уровне левого колена. Мысленно сосредоточься на точке стенки, в которую ты собираешься попасть.

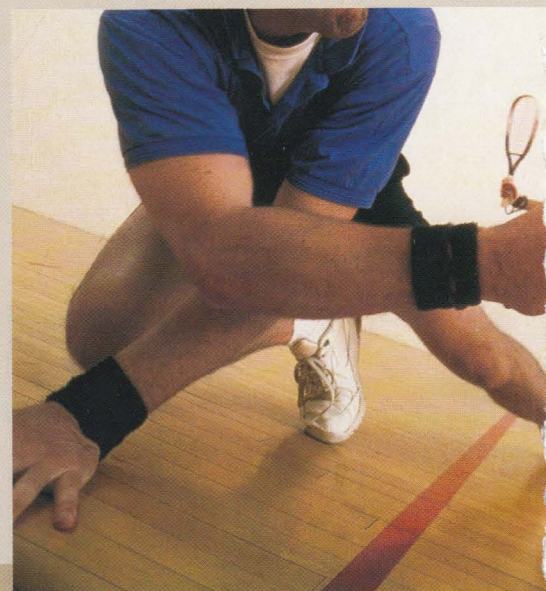
2. Замах правой и удар по свободно падающему из левой руки мячу. Запястье здесь совершенно ни при чем. Работают только рука, плечо, поясница, мышцы спины и груди.

3. В момент удара по мячу максимально напряги и зафиксируй запястье. Левое плечо вслед за торсом идет назад, добавляя силы удару. На левую ногу переносится тяжесть всего тела.

4. После удара — запястье расслабляется. Ракетка как бы провожает мяч.



вил сквоша были заложены мальчишками лондонской школы «Харроу» в 1830 г. Ожидая в раздевалке своей очереди поиграть в теннис, они стучали мячиком об стенку и обнаружили, что это занятие не лишено забавности. Во избежание ущерба интерьеру тяжелый плетеный мячик поменяли на мягкий резиновый. По своим разрушительным характеристикам он мог тягаться разве что с раздавленным пончиком, однако неожиданно обнаружилось, что именно такой «вялый» мяч идеально подходит для игры в небольшом замкнутом пространстве. Мячик называли «сквош» (squash — «давить»), такое же название получила новая игра, быстро вытеснившая теннис из круга интересов учеников «Харроу».



(Вот так же Metallica начинала когда-то на разогреве Black Sabbath...)

Впрочем, справедливости ради стоит заметить, что сама идея «игры со стенкой» родилась отнюдь не в школе, а как раз напротив, в лондонской тюрьме «Флит». Именно тогда, в начале XIX века, тамошние заключенные развлекались чем-то подобным, благо стенок в тюрьме «Флит» хватало. Каким образом ноу-хау переключалось из тюрьмы в школу, история умалчивает.

Фото: Hulton Deutsch. Иллюстрация: Steve Hart

По другой, еще более колоритной версии, сквош придумали пассажиры Плавающей тюрьмы, курсировавшей между Англией и Австралией. Исправительные заведения, короче говоря, внесли существенный вклад в развитие этого спорта. (И, кстати, не только этого: как мы выяснили в сентябрьском «Отрыве», парашют своим появлением на свет также обязан узникам, томившимся в башнях).

С начала нашего столетия сквош становится признанным видом спорта, все размеры и правила приходят к общему знаменателю, нарождаются международные и национальные ассоциации.

Бурное развитие сквоша совпадает по времени с расцветом Британской империи, и следствие этого исторического факта мы можем наблюдать по сей день: Австралия, Индия, Египет, Пакистан — это страны массовой популярности сквоша и стабильные поставщики чемпионов.

Слишком хороший спорт

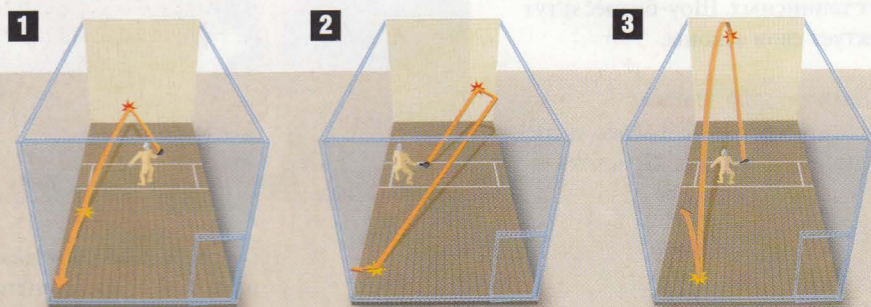
По данным 1994 г., в мире насчитывается около 15 млн. любителей сквоша. По сравнению с теннисом значение, может быть, не столь впечатляющее, но все же существенное. Любители сквоша, конечно, считают его лучшим спортом на свете, но при ближайшем рассмотрении обнаруживается, что именно достоинства сквоша мешают обрести ему глобальную популярность, подобную теннисной.

Сквош — крайне энергичная игра. Считается, что он отнимает ровно в три раза больше калорий, чем теннис. Посуди сам: мяч молниеносно перемещается внутри коробки корта, при этом его полет может «затухнуть» после одного-двух соударений с поверхностью. Игрок должен успеть подбежать к месту падения мяча, нанести удар и через мгновение опять быть в

СЕКРЕТ ТРЕХ БЕСПРОИГРЫШНЫХ СТРАТЕГИЙ

от Джима Уинтертона, тренера национальной сквош-ассоциации США

1. Встань с правой стороны корта и прицелься в точку на передней стенке чуть левее себя на высоте 60 см. Нанеси удар с таким расчетом, чтобы мяч отскочил до линии аута задней стенки, и с такой силой, чтобы его энергии не хватило на рикошет.
2. Встань с левой стороны, спиной к стене. Направь мяч в правый угол передней стенки на высоту 1,5 м от пола. Мяч отскочит в боковую стенку и полетит через весь корт в недоступный левый нижний угол задней стенки.
3. Встань чуть левее центра и пошли мяч ударом снизу так, чтобы он коснулся передней стенки на высоте 2 м от пола. Мяч опишет высокую дугу и, пролетев над головой соперника, рухнет за его спиной.

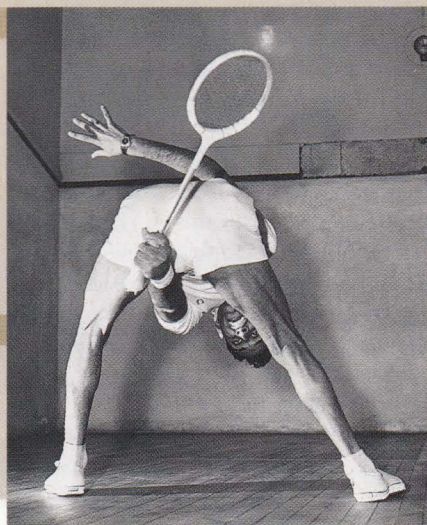


центре корта. Скорость обмена ударами в сквоше напоминает пинг-понг, а «ареал обитания» мячика на порядок больше. Если теннисистам приходится в основном бегать, то сквошист каждую секунду делает рывок в новом направлении. Игра проходит настолько резко и динамично, что спортсменам перед матчем рекомендуется полчаса упражнений на растяжку. Это безусловное достоинство, однако, мешает сквошу приобрести репутацию респектабельного спорта. Тут

уже не побегаешь степенно к сетке и обратно. Рывки, прыжки, повороты — через десять минут любой игрок начинает походить на взмыленную лошадь. Для солидной публики это слишком мальчишеский вид активного отдыха, этакий озорной теннис.

У каждого человека с нормальным пространственным мышлением возникает вопрос: как игроки не калечат друг друга, прыгая и размахивая ракетками на одном и том же пятке? Ответ на него могло бы дать армянское радио: «А кто вам сказал, что не калечат?» Сквош, ко всем своим прелестям, — игра агрессивная и довольно опасная. И как в футболе вратарь порой бросается в ноги нападающему, так и хитрый сквошист может нарочно сунуться в ответственный момент под ракетку, надеясь на гуманизм соперника. Да и случайные столкновения в пылу борьбы бывают.

А вот чем сквош совсем не может похвастаться, так это зрелищностью. Уже как только ни пытались привлечь зрителей: и стенки корта сделали прозрачными, и мячик подсвечивали — увы. Мало того что зрителям или телекамере вообще трудно найти себе

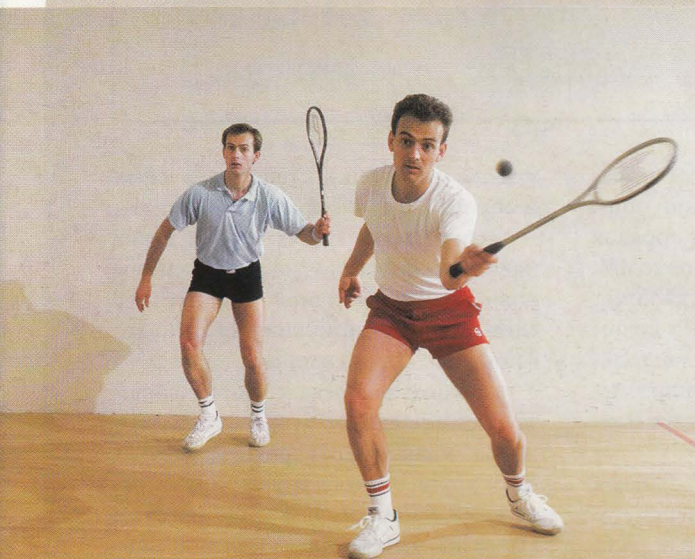
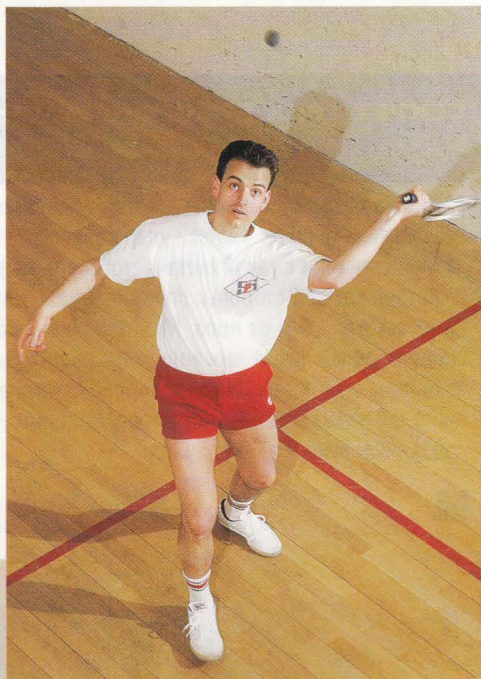


ОТРЫВ

место в замкнутой коробке корта, со стороны сквош выглядит кучей малой и мельканием конечностей. Особенно когда выступают профессионалы: их выпады настолько коротки и эффективны, что по созерцательным достоинствам игра в их исполнении приближается к фехтованию. Играть в сквош намного интереснее, чем смотреть на него, и именно поэтому масштабы его популярности никогда не достигнут теннисных. Шоу-бизнес и тут диктует свои законы.

Элементарно, Ватсон

Играть в сквош не только интересно, но и просто. Простота —



это вообще его козырь. По ощущениям сквош напомнит тебе скорее бадминтон, чем теннис, — ударное движение производится кистью, а не плечом. Нет особой премудрости и в обработке мяча — правило «мочи со всей дури» работает здесь как ни в каком другом «ракеточном» спорте, особенно на первых порах.

Приноровив глазомер к динамике отскоков «убитого» мячика, любой человек, лишенный врожденных пороков координации, начинает сразу же получать от сквоша удовольствие. Уже через час после первого знакомства с инвентарем, двое новичков могут

самозабвенно рубиться, производя «заподлянские» удары и ругаясь про «аут-не аут».

Конечно, с точки зрения опытного игрока, это будет выглядеть смешно. С приходом опыта кувырканий становится меньше, профессионал может гонять соперника по стенам и углам, сохраняя невозмутимость и покой в центре корта.

Да будет сквош!

Сквош — стоящая игра, но, увы, призывы

«Все на сквош!» на сегодняшний день звучат издевательски. В России нам удалось найти только четыре места, где можно ознакомиться с этой тюремно-хулиганской разновидностью тенниса. Вот эти места: московские клубы «Gold's Gym» и «World Class», «Moscow Country Club» в Нахабино и питерский фитнес-клуб «Нева» (хоть одно русское название). Возможно, на чьих-нибудь дачах или на закрытых стратегических объектах прячутся целые сквош-парки — об этом нам ничего не известно.

Таким образом, картина, которую мы имеем, радует глаз своей устремлен-

ностью в будущее. С одной стороны, есть веселый и полезный спорт, выгодный со всех точек зрения:

- ▶ в него можно играть при любой погоде;
- ▶ оборудование корта стоит буквально копейки: все, что нужно, — это паркетный пол и ровные стены;
- ▶ сквош полезен для малодвигающихся и сильно спешащих людей: за полчаса можно получить недельную дозу упражнений;
- ▶ при этом не нужно долго учиться, как в теннисе.

С другой стороны, играть в сквош практически нигде. Впрочем, есть надежда, что ситуация скоро исправится, ведь все ныне существующие корты открылись в последние пару лет. Нам же остается только ждать, смаковать вслух восхитительное звучание слова «сквош-ш-ш-ш» и тихонько радоваться, что нам в свое время удалось выстоять под напором британского колониализма. ■

СКВОШ-СОВЕТЫ

от Александра Воронова, инструктора по сквошу клуба «Gold's Gym»

- для сквоша подходит спортивная обувь только с белыми подошвами — они не пачкают паркет;
- старайся, чтобы после твоего удара мяч шел вдоль боковой стены — его будет трудно взять;
- старайся принять мяч перед собой — шансы хорошо отбить из-за спины очень малы;
- не бойся задевать стены ракеткой — она на это рассчитана.

Фото: East News, Benelux Press



YOHJI HOMME



Эксклюзивный дистрибутор COFIDEC. Телефон (7+095) 937 12 37, факс 318 65 55. Товар сертифицирован.

Зверский СЕКСАПИЛ



Как пройти ее естественный отбор

Автор: Олег Прохоров

До чего хлопотное дело — брачные ритуалы живых существ. Матушка-природа здесь явно перемудрила. Каждый представитель фауны в период ухаживания сходит с ума по-своему.

Птичка аргентинский печник приманивает к своему дому подругу, украшая вход цветами, камешками и пустыми банками из-под кока-колы. Олени, как известно, в борьбе за свою парнокопытную подругу устраивают драки, а попросту — дают друг другу по рогам. Причем выигрывает тендер как раз рогоносец. А сумчатому мышу из Австралии, крохотному существу вроде землеройки, природой дана одна-единственная попытка завести семью — и кто не успел, тот опоздал. Поэтому эти бедняги в свой брачный сезон носятся как угорелые в лихорадочной попытке найти себе пару. В процессе сватовства они не хуже нас лысеют, теряют зубы и треть своего веса. К концу первой недели брачного периода все лужайки в австралийском лесу усыяны изможденными лысыми беззубыми зверьками.

Конечно, не всех сумчатых мышей ждет такая удручающая судьба. Некоторые из них выживают, женятся, заводят детей и даже наживают к концу жизни кругленькую сумку. Но счастье обретают лишь немногие, избранные натуры, постигшие, как сразить австралийскую мышку в самое сердце. И вот вопрос: что заставляет особь женского пола предпочесть одного микроскопического беззубого грызуна другому?

И еще интереснее узнать, почему некоторые особи мужского пола, принадлежащие к виду *Homo sapiens*, обладают неотразимой притягательностью в глазах самки того же вида, в то время как другие безуспешно блуждают по каменным джунглям в поисках подружки?

Как у людей, так и у землероек, механизм

Фото: Matt Anrobus



Учитывай ее
шкурные
интересы
и приноси
ей подарки
в клюве.

взаимной привлекательности тот же. Особи противоположных полов стремятся найти друг в друге определенные качества.

Эти качества с биологической точки зрения ценны для поддержания численности популяции. Так что женщины подсознательно ищут в мужчине определенные черты. Причем черты эти актуальны для представителей любой расы или нации, ибо заложены значительно глубже, чем социальные или исторические предпочтения. Самки всех видов, как яйцекладущие, так и словоохотливые, действуют по одной инстинктивной схеме. В биологии фактор привлекательности называется «статус». В дикой природе он принимает самые разнообразные формы. Чтобы продемонстрировать свой высокий статус, дрозды стремятся раздобыть для невесты кусок еды побольше, коты метят территорию, павлины демонстрируют свой сногсшибательный хвост. У людей все примерно так же. Впрочем, сво-

Как правильно пушить перья и поднимать хохолок

Совершенно необязательно иметь внешность киноактера-любовника. Чтобы изначально обратить на себя благосклонное внимание, женщины вполне достаточно иметь внешность, явно свидетельствующую о твоей принадлежности к мужскому полу. Несколько выраженных первичных половых признаков у тебя уже есть. Поработай над деталями — и тогда наверняка она даст тебе пять минут на то, чтобы ты попробовал сразить ее своим невероятным остроумием.

Худой не значит плохой

Исследования показали, что женщины предпочитают стройное телосложение мощному, но непропорционально мускулистому торсу. Причина в том, что слишком перекачанные мышцы сигнализируют о ненормальном переизбытке

тестостерона. А в первобытные времена телосложение Шварценеггера вообще было неудобным. Попробуй охотиться с такой фигурой — и ветки под тобой будут хрустеть, и за пальмой не спрячешься.

Выбирай шкуру посвободнее

Мужская одежда, с точки зрения женщин, должна быть высокого качества, чистой и просторной. Если нас зрелище девицы в обтягивающем мини мгновенно срубает с катушек, то для них парень в обтягивающих штанах выглядит подозрительно. Либо он сексуальный маньяк, думают они, либо вообще не по нашей части.

Открой глаза

Большинство женщин согласны с тем, что очки придают лицу более вдумчивый и интеллигентный вид. Тем не менее они же

считают, что очки в некоторой степени снижают сексуальную привлекательность мужчины.

Не пеняй на зеркало

Доказано, что симметричные черты лица кажутся более привлекательными. Симметрия ассоциируется с хорошим здоровьем и отсутствием наследственных болезней.

Прежде чем бежать к пластическому хирургу для операции по расширению правой ноздри, посмотри на свое лицо. Нет ли у тебя привычки постоянно поднимать одну бровь или криво усмехаться? Проанализируй домашние видеосъемки. Если у тебя есть выраженные асимметричные черты, например нос искривлен вправо или влево, попробуй зачесать волосы на пробор в противоположную сторону, чтобы зрительно сместить акцент.

дять объект своего ухаживания в ресторан, по методу дрозда, или продемонстрировать ей крутой прикид, по методу павлина, — недостаточно для подтверждения статуса. Для женщин ключевыми моментами в мужчине становятся его внутренняя состоятельность, способность стать ее защитой и опорой, обеспечить пропитанием и заботой детенышей. И женщины почти не ошибаются: действительно, мужчина с высоким статусом способен дать им больше.

Так в чем же выражается этот треклятый статус, благодаря которому одному из нас каждая встреча строит глазки, а другой словно сливается с ландшафтом и остается для женщин незамеченным? Деньги и власть, скажешь ты, и не ошибешься. Но не только это — существуют еще свойства характера, позволяющие судить о том, что данный индивидуум способен стать хорошим отцом и надежным защитником. И это тоже свидетельства статуса, ничуть не менее значимые, чем золотая цепь, джип «Чероки» или мандат депутата Государственной Думы. Если тебя задевает за живое тот факт, что женщины столь утилитарно подходят к выбору партнера, не отчаивайся. Многие из «статусных» качеств у тебя уже есть, другие вполне можно развить. А главное, надо научиться их выгодно демонстрировать — и ты увидишь, как возрастет твой природный сексапил.

Амбиции

Амбиции — мощнейшее приворотное средство. И не потому, что они демонстрируют твой нынешний статус, а потому, что они свидетельствуют о твоих **будущих** завоеваниях. Даже если сейчас твои доходы внушительны, но ты не демонстрируешь стремления подниматься все выше, твоя привлекательность в глазах женщины начнет бледнеть. И все потому, что для нее важны не просто твои достижения, а тот неуловимый аромат успеха, который окружает по-настоящему целеустремленного человека.

Опросы показывают, что большинство женщин на первые места в списке мужских достоинств ставят трудолюбие и амбиции. В первобытные времена настойчивый мужчина обязательно приносил с охоты лося, чтобы накормить семью, а потом трудился над грозным копьём из рогов этого самого лося, чтобы в случае чего защитить семью от врагов. Так что всячески демонстрировать свои карьерные и прочие стремления — значит подавать правильные сигналы.

Соблюдай закон джунглей Даже если ты доволен своим служебным положением, продолжай интересоваться новыми возможностями и старайся открывать новые горизонты для своей деятельности. Это, безусловно, повысит твои акции в глазах окружающих тебя женщин.

Жизнелюбие

Стремясь, сообразно предыдущей рекомендации, через тернии к звездам, помни и о том, что для успеха необходимо умение расслабиться. Женщины ищут уравновешенного партнера, а излишняя деловитость их нервирует. Они предвидят, и не без оснований, что трудоголик не сможет уделять семье достаточно времени, что рано или поздно работа поглотит его с головой и он лишит себя и свою семью простых человеческих радостей.

Соблюдай закон джунглей Все хорошо в меру. Не давай ей повода заподозрить, что ты в рабстве у своего бизнеса, — позволь себе быть иногда свободным, независимым и довольным жизнью.

Скромность

Украшает человека. Конечно, от павлиньего метода обольщения никуда не

даться, и стоит научиться быть эффективным. Но любой перегиб — и весь эффект насмарку. Женщины, как правило, прекрасно отличают фальшивую бравату от проявлений истинного блеска или самоуважения. Преувеличение собственной силы, власти, значимости или сексуальности — верный знак низкого статуса.

Соблюдай закон джунглей Немедленно сними этот перстень с печаткой. Не рассказывай ей, как ты переспал в свое время со всеми однокурсницами. Не пытайся быть тем, кем ты не являешься.

Талант

У каждого из нас есть свои таланты, отличающие нас от других. Это может быть умение великолепно кататься на горных лыжах. Или способность смастерить чудесный скворечник. Или талант к показу нехитрых фокусов, так пригласивший Дэвида Копперфилда, когда он обольщал Клаудию Шиффер. Обставив всех соперников на каком-либо приеме, ты продемонстрируешь способность к лидерству — важную составляющую статуса.

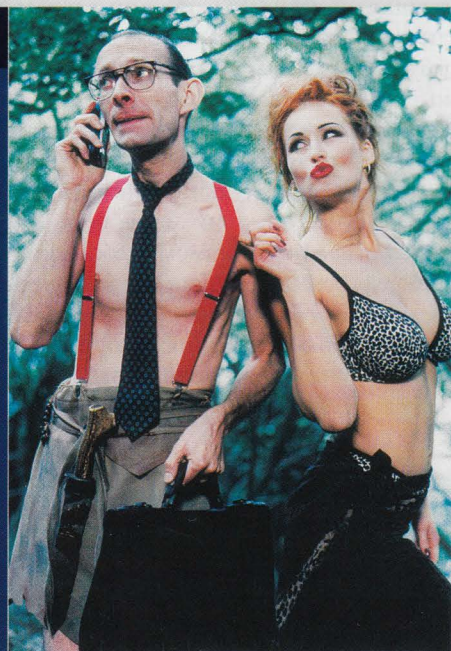
Соблюдай закон джунглей Старайся продемонстрировать свой уникальный талант в действии, а не только на словах. Чем расписывать свои кулинарные способности, лучше накорми ее ужином. (Только не принимайся в срочном порядке сколачивать скворечник в ее спальне.)

Представь себе, чувствительность

Некоторая уязвимость, проявленная время от времени, не только не нанесет урон твоему статусу, но и упрочит его. В привлекательном, с точки зрения женщины, мужском характере есть так называемая андрогенность — сплав мужского и женского. Это прежде всего означает способность к сочувствию и пониманию, нежности и заботе. Женщины считают привлекательными интеллигентных и порядочных мужчин.

Однако вышеупомянутые качества обязательно должны сочетаться с некоторой твердостью и надежностью в финансовых вопросах — тем, что женщины называют «с ним как за каменной стеной». То есть чувствительность ни в коем случае не должна означать беспомощность.

Соблюдай закон джунглей Признавай свои





ошибки, когда неправ. Не стесняйся попросить совета. Если тебе грустно или обидно, скажи об этом. Но не изображай беспомощность в делах, которые тебе просто неохота делать. И не отступай от обещанного.

Хладнокровие

Так называемые «африканские страсти» часто ассоциируются с повышенной сексуальностью. Зря. Демонстрация необузданных эмоций скорее напугает женщину, чем возбудит. Гораздо более значимое качество для твоего статуса — стабильность и самообладание. На подсознательном уровне эти качества сигнализируют о том, что ты сможешь не потерять голову в экстремальных ситуациях. **Соблюдай закон джунглей** Существуют упражнения, позволяющие в стрессовой ситуации не потерять самоконтроль и не поддаваться на всякие провокации.

Легкая ревность

Ты появляешься на людях с красивой женщиной, и все мужики тут же начина-

ют вывихивать себе шейные позвонки в ее сторону. Может, ты польщен таким вниманием, но не стоит показывать истинные чувства. Лучше сделать вид, что их неприкрытая зависть тебя несколько раздражает. Для женщины легкие сигналы ревности — свидетельство твоей привязанности. А сумасшедшая беспричинная ревность понижает статус, так как говорит о твоей неуверенности в себе.

Соблюдай закон джунглей Избегай проявления злобной агрессивности по отношению к мнимым соперникам, иначе из мнимых они превратятся в реальных.

Тактичность

В сексуальной игре существуют три закона тактичности, которые не нужно нарушать.

1. Даже если девушка страстно с тобой целуется весь вечер, это еще не значит, что она уже готова на все, что ты ей можешь предложить.
2. Излишне настойчивые домогательства женщин, как правило, раздражают.
3. Даже если она воспринимает прове-

денную с тобой ночь как однократное приключение, ей покажется оскорбительным, если ты дашь ей понять, что и сам относишься к ней как к девушке на одну ночь.

Проявления сексуальной несдержанности женщина, даже самая свободомыслящая, расценивает как угрозу своей безопасности. Невменяемым самцам, которые не понимают, что на человеческом языке «нет» значит «нет», женщины не доверяют. А что касается «мимолетного» приключения, то игра есть игра, и в тот момент, когда вы с ней вместе, лучше вести себя так, словно ты намерен оставаться у ее ног всю оставшуюся жизнь. Требования, которые женщина предъявляет к случайному партнеру, не так уж отличаются от ее требований к постоянному. Поэтому ей всегда лестно думать, что ее одноразовый любовник не прочь завязать более прочные отношения. Просто она ему не позволяет. Ха-ха-ха.

Соблюдай закон джунглей Не торопись. Медленно и нежно. Продвигайся только тогда, когда ты вполне уверен, что она не против. Это позволит ей расслабиться и повысит твой статус в ее глазах. Ведь она не будет опасаться, что все, что тебе от нее нужно, — это быстренько довести дело до постели и сбежать.

Юмор

Девушек надо смешить. В самом деле, женщинам нравятся остроумные и веселые. А все потому, что шутить и чувствовать себя раскованно способны уверенные в себе люди с высоким статусом.

Соблюдай закон джунглей Кто-то умеет шутить, кто-то не способен к мгновенной остроумной реакции. Если ты не относишься к последним — не беда. Научись относиться к самому себе без излишней серьезности, иногда иронизировать над собой, находить забавное в разных жизненных ситуациях. Люди с низким статусом чаще всего боятся показаться смешными.

Голос

Низкий бархатный уверенный голос привлекает на женщин. Писклявый, визгливый и гнусавый — наоборот.

Соблюдай закон джунглей Получить представление о собственном голосе можно,

МИКРОСИСТЕМА

СМТ-EX1

В

Вашем
интерьере
новая
жемчужина
дизайна
от Sony



Товар сертифицирован.

WWW.SONY.RU

● Москва ● ДВМ (095) 2548828 ● Диал Электроникс (095) 9160010 ● М.Видео (095) 9210353 ● Мир (095) 1524001 ● Партия (095) 7425000 ● СТ-Сервис (095) 1689673 ● Техносила (095) 9660101 ● Электрический Мир (095) 7458888 ● Эльдorado (095) 7877800 ● Санкт-Петербург ● Звездная Лига (812) 3167429 ● Комфорт (812) 1834794 ● Мир Техники (812) 3250728 ● Техношок (812) 3253265 ● Владимир ● Тотус Влад (0922) 325559 ● Комсомольск ● Инсайт (42172) 46058 ● Краснодар ● Технология (8612) 625351 ● Профит Плюс ● (8612) 393697 ● Красноярск ● ТП-Видео ● (3912) 227823 ● Элек'с (3912) 221354 ● Минск ● Мультисистем (017) 2292299 ● Н. Новгород ● Бытовая Автоматика (8312) 371949 ● Новороссийск ● Магазин SONY (8617) 254518 ● Новосибирск ● Электромир (3832) 222439 ● Ивена (3832) 218926 ● Ростов ● Поиск (8632) 329394 ● Ставрополь ● Телемир (8652) 943950 ● Тюмень ● ТБС (3452) 466485 ● Уфа ● Техно (3472) 377303 ● Хабаровск ● ДВМ-Хабаровск (4212) 221577



SONY

ПЕРВОЕ НЕЖНОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ ДНЯ



НОВИНКА

БАЛЬЗАМ ПОСЛЕ БРИТЬЯ. ВИТАМИННЫЙ УХОД.

Средства NIVEA заботятся и балуют мужскую кожу. Новая, обогащенная витаминами формула обеспечивает мягкий уход, защиту кожи и способствует ее восстановлению.

Нежное прикосновение не заставит себя долго ждать.

ДЛЯ МУЖЧИН, СПОСОБНЫХ ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ

ИГРА БЕЗ ПРАВИЛ. ПЯТЬ ВАРВАРСКИХ СПОСОБОВ

У тебя самые честные намерения — склонить ее к сексу. Но иногда нечестные приемы гораздо эффективнее.

Ночная охота

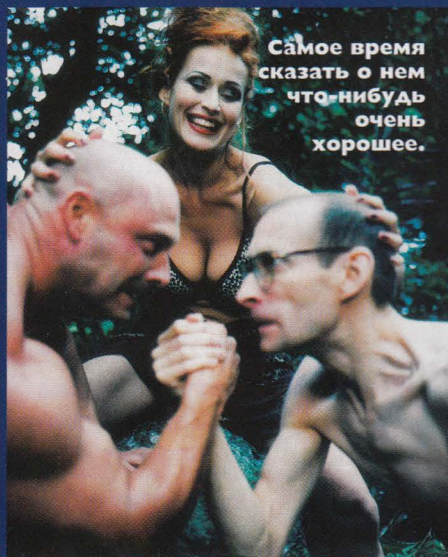
Приходи в бар или в клуб к закрытию. Усталые подвыпившие дамы гораздо сговорчивее, да и ты под парами сумеешь увидеть красавицу в любой дурнушке. Описанные выше критерии естественного отбора сильно видоизменяются под влиянием алкоголя, так что если новая подружка не заснет по дороге, ты сможешь добиться желаемого. Правда, утром постарайся не испугаться.

Медвежий комплимент

Ты любишь Машу. И Сережа тоже. Конечно, проще всего сказать Маше, что Сережа полный идиот, и дать понять, что ты боишься конкуренции и вообще ведешь себя непорядочно. Нет. Мы пойдем другим путем. Надо сделать Сереже комплимент. Такой, чтобы мысль о его ничтожестве сама возникла и окрепла в девичьей головке.

Ты говоришь: Сережа такой славный, настоящий плюшевый медведь.

Она слышит: Он тряпка.



Самое время
сказать о нем
что-нибудь
очень
хорошее.

если записать его на магнитофон и послушать. Первое прослушивание собственного голоса, как правило, приводит в шок. Однако это очень полезно. Потому что мы в значительной степени можем варьировать свой голос, если немного потренируемся. Кроме того, дело не

Ты говоришь: Серега прекрасный работник. Он делает все, что я ему скажу.

Она слышит: Он половая тряпка.

Ты говоришь: Я всегда восхищаюсь, как Сергей счастлив на своей работе, хоть за нее практически не платят!

Она слышит: Перспектив у него ноль.

Ты говоришь: Серый — просто классный парень. Неудивительно, что девушки вокруг него так и выются.

Она слышит: Бабник.

Лови на живца

Ничто так не пробуждает женский интерес, как внимание к тебе другой женщины. Попроси двоюродную сестру или подругу детства подыграть тебе и изобразить, как она в тебя влюблена. И считай, что дело в шляпе.

Хватай за живое

Смело говори о любви. Попроси ее дать тебе определение любви, спроси, верит ли она в любовь с первого взгляда. И лови момент.

Укради чужую добычу

Браконьерский метод. Но довольно беспроблемный. В баре ты видишь парочку. Парень занят чем угодно, кроме своей спутницы, которая сидит, угрюмо надув красивые губки. Познакомься с ними. Сперва с ним. Пр продемонстрируй ему самые дружеские чувства, пообещай познакомить с Кристиной Орбакайте, угости пятью-шестью кружками пива. А теперь можешь обращать внимание и на нее. Говори о музыке и живописи, подчеркни, как сильно тебя заботят проблемы голодающих детей в развивающихся странах, выслушивай жалобы, которые ее парень наверняка бы слушать не стал. Объясни ей, что кое-кто не способен оценить сокровище, доставшееся ему явно незаслуженно... Можно, конечно, и по шее схлопотать, но чаще все получается как надо.

столько в тембре, сколько в интонациях. А их всегда можно исправить.

Симпатия к детям

Почему все политики то и дело норовят прилюдно схватить первого попавшегося ребенка и поцеловать его в пух-



Иногда
и ботаникам
достаются
лавры
победителя.

лую щеку? Да потому, что половина электората — женщины. А они многое готовы простить мужчине за любовь к детям. Если она видит, как ты тетешкаешься с ребенком или без раздражения готов отвечать на его вопросы, то она не просто оценивает тебя как потенциального папашу. Если ты заботлив к детям, значит, ты вообще заботливый человек. А значит, и она может положиться на тебя.

Соблюдай закон джунглей Ты убежден, что дети — это визжащие, сопливые и назойливые приставалы? Притворись, что ты и вправду считаешь их милыми. Постепенно ты привыкнешь к этой идее. (Наши папы в свое время так и делали.)

Немного славы

Верный путь завоевать женщину — это стать знаменитым. Слава — самое зримое свидетельство твоего статуса. Пока ты еще не получил Нобелевскую премию, попробуй стать «широко известным в узких кругах». Женщине, которая идет рядом с тобой, приятно даже то, что с тобой здороваются соседи по дому.

Соблюдай закон джунглей Не упускай возможности расширить круг своих знакомств. Любой человек может стать если не знаменитым, то хотя бы незаменным для множества людей. ■

ХОТИТЕ ВСТРЕТИТЬСЯ
С ГЛАВНЫМ РЕДАКТОРОМ
ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH?

ИЗМЕНИТЬ СВОЙ ИМИДЖ
И ОБРАЗ ЖИЗНИ?

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

АРБАТ ПРЕСТИЖ

Для всех гостей магазин "Арбат Престиж" подготовил парфюмерный сюрприз. Если Вы попадете в число первых 100 предъявителей купона Men's Health вас ждет специальный подарок.

21
января

Приходите на наш праздник в магазин парфюмерно-косметического концерна "Арбат Престиж" 21 января, в пятницу, с 15:00 до 19:00.

Вас ждут профессиональные инструкторы по фитнесу из спортивного клуба Gold's Gym, которые проведут консультации по диетологии и подбору индивидуальных фитнес-программ, определят Ваш уровень подготовленности к зиме. Кроме того, встреча с главным редактором Men's Health Ильей Безуглым и редактором раздела моды Марией Федоровой, которая расскажет о тенденциях в мужской моде зимнего сезона, даст рекомендации по всем вопросам, связанным со стилем и имиджем.

КУПОН-ПРИГЛАШЕНИЕ

Имя Фамилия _____

Адрес _____

Телефон _____

Возраст _____

Род занятий _____

Сколько номеров Men's Health вы читали?

- ☐ это первый номер
- ☐ два-три номера
- ☐ почти каждый номер
- ☐ каждый номер

Мужской День



Автор: Виктория Лабокайте

Душевное равновесие

«...многие миллионеры ходят в рванье и ездят на дешевых машинах — но, чтобы позволить себе это, надо быть миллионером. Нищий в такой ситуации невыразимо страдал бы от когнитивного диссонанса, поэтому многие бедные люди стремятся дорого и хорошо одеться на последние деньги.»

В.Пелевин «Generation П»

«...не забывай, что у меня в голове опилки и длинные слова меня только огорчают.»

А.Милн «Винни-Пух»

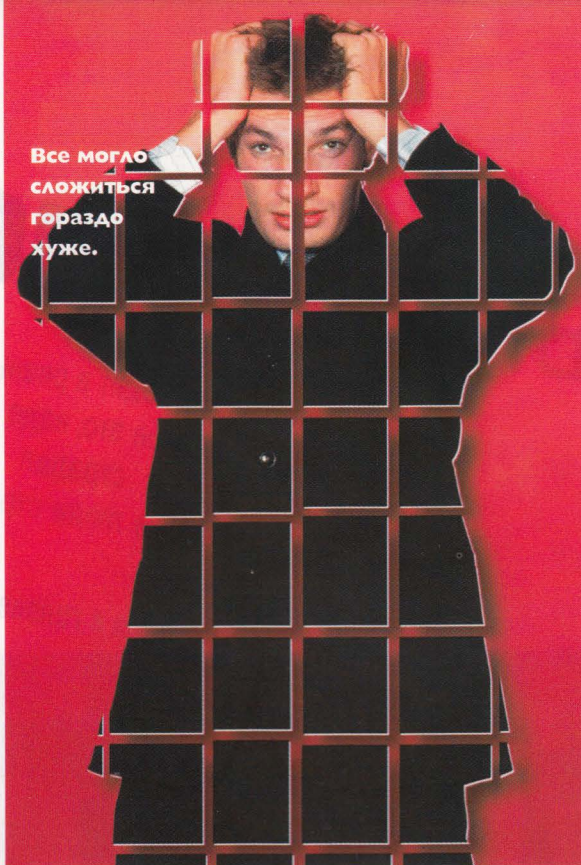


Психология куда более хитрая штука, чем медицина. Телесные недуги, даже самые скрытые, рано или поздно дают о себе знать. С психологическими же проблемами человек может прожить счастливо и умереть на сто первом году жизни, так и не узнав, какой букет душевных противоречий он пронес через годы.

Когнитивный диссонанс — цветочек из такого букета, и его аромат может изрядно отравлять жизнь.

Знакомо ли тебе чувство сожаления после состоявшегося обдуманного выбора? А недовольство собой из-за того, что пора бы перестать делать то, что ты никак не можешь перестать делать? Не преследуют ли тебя навязчивые воспоминания о неудачных моментах биографии: «если бы я тогда...»? Подобные переживания сопровождают любого человека и, прямо скажем, приносят мало радости. А виноват во всем этом он — когнитивный диссонанс.

Все могло
сложиться
гораздо
хуже.



контрацептивом, заплатить налоги — нам все время приходится делать то, что не хочется. Если разобраться, то насиловать себя человеку приходится не то что каждый день — по несколько раз в час. Начиная с самого утра: подъем, зарядка, бритье, завтрак... «Столкновение двух противоположных знаний об одном и том же объекте» начинается с самого момента пробуждения. Объект, то есть ты, это, с одной стороны, физический организм. И ему, этому организму, требуется утром еще 2–3 часа сна. С другой стороны, ты организм социальный, которому нужно топтать на работу. Типичный когнитивный диссонанс.

Это и есть когнитивный диссонанс: вначале мы делаем выбор, после чего положительные стороны отвергнутого вступают в конфликт с отрицательными сторонами выбранного, приводя к психологическому дискомфорту.

Когнитивный диссонанс — это чувство психологического дискомфорта, переживаемое индивидом в случае, когда в его сознании сталкиваются два противоречивых знания об одном и том же объекте или событии. («Психологический словарь», Москва, 1996 г.) С «психологическим дискомфортом» все понятно. А вот столкновение противоречивых знаний? Психологи сжили со свету немало пациентов, чтобы разделить эти столкновения на четыре категории и назвать их «основными случаями возникновения когнитивного диссонанса».

Диссонанс в результате принятия решения

Возьмем хрестоматийную ситуацию: девушка купила билеты в театр, но в тот же вечер друзья ждут тебя смотреть футбол. Вне зависимости от выбора, после принятия решения тебя ожидают угрызения совести и сожаления. Отвергнутая альтернатива будет с одинаковым успехом отравлять тебе жизнь и в ложе второго яруса, и в кресле перед телевизором. Посвятив вечер театру,

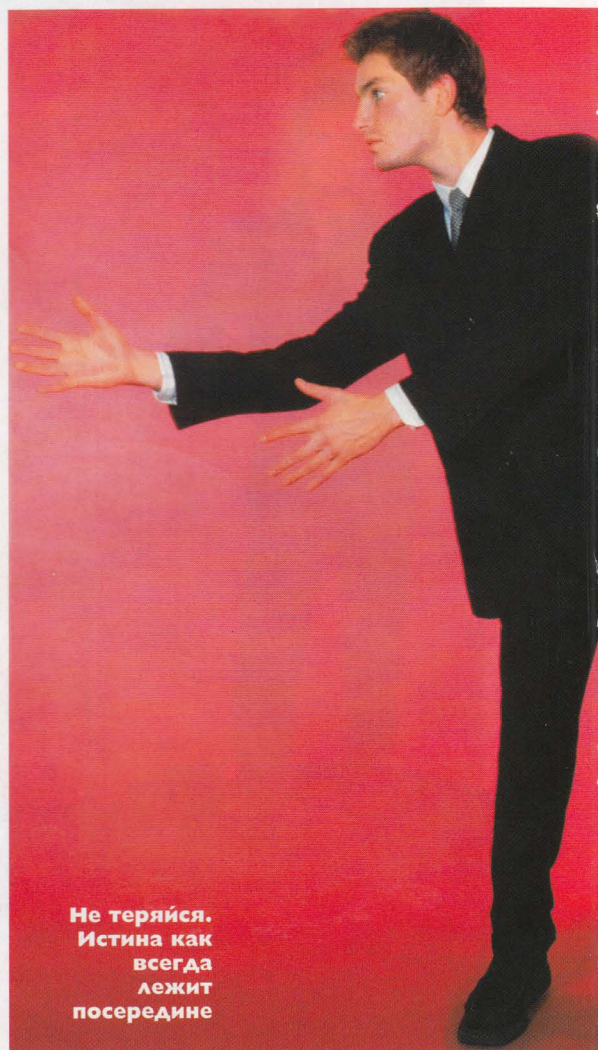
ты придешь к выводу, что все спектакли дрянь, а девушка становится навязчивой. Отдавись же спортивным страстям, ты решишь, что игра вышла скучной, а твои друзья ограниченные люди.

Это и есть когнитивный диссонанс: вначале мы делаем выбор, после чего положительные стороны отвергнутого вступают в конфликт с отрицательными сторонами выбранного, приводя к психологическому дискомфорту.

Подобный эффект возникает почти при любом выборе из равнозначных вариантов. Сам того не замечая, ты можешь испытывать легкое недовольство, и выбрав утром галстук, и совершив покупку. Самая наглядная иллюстрация такой борьбы — известный монолог про «большие по пять» и «маленькие по три».

Диссонанс в результате вынужденного совершения поступков

Поучаствовать в ритуальной прополке картошки, воспользоваться надежным

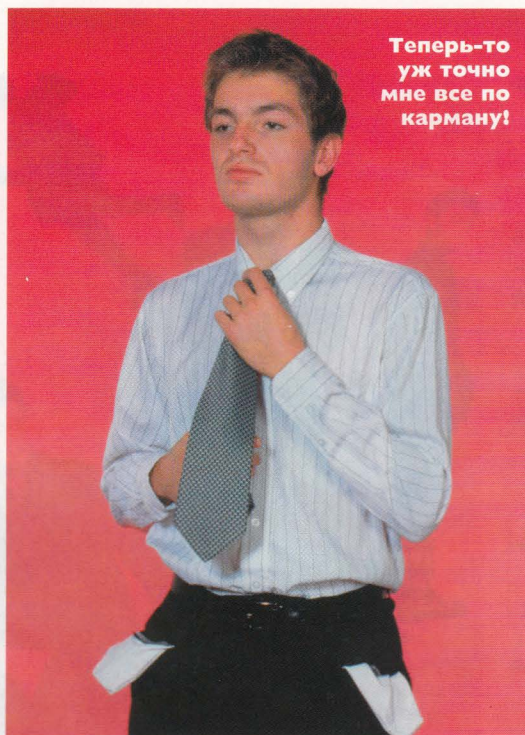


Не теряйся.
Истина как
всегда
лежит
посередине

Неприятные моменты рабочего процесса мы опустим, достаточно того, что на работе нам не дают спать. Ближе к ночи, когда тепло, наконец проснувшись, начинает требовать приключений, разум напоминает, что пора баиньки. Мы снова недовольны и не знаем, на кого обижаться — то ли на свое физическое «я», то ли на социальное. В такие моменты в нашем сознании происходит столкновение положительных сторон желаемого с отрицательными сторонами вынужденного действия. Мы проклинаям страну, в которой родились, огрызаемся на близких, бьем посуду — короче говоря, испытываем дисгармонию внутреннего мира.

Несогласие с убеждениями социальной группы

Социальных групп у каждого из нас немало. К ним относятся и семья, и друзья, и рабочий коллектив. И в каждой группе существуют определенные правила, убежде-



Теперь-то
уж точно
мне все по
карману!

Диссонанс в результате неожиданных последствий действия

Любое действие подразумевает наличие цели. Достижение цели является ожидаемым результатом действия. Но иногда результат отклоняется от намеченного.

Ты идешь домой, имея целью обрадовать всех своим повышением в должности. Но вместо радостных возгласов слышишь: «Ты и так все вечера торчишь на работе, а теперь, надо полагать, собираешься туда переселиться?»

Ты, вспомнив молодость, хочешь ловким ударом вернуть ребятам вылетевший мячик, но вместо этого попадаешь в голову сидящей старушки и теряешь ботинок.

Или, к примеру, в ответ на оригинальную реплику «Девушка, можно с вами познакомиться?» получаешь

разъяснения маршрута в такие дальние края, что забываешь, куда и зачем шел. Именно в этот момент ты и попадаешь в ловушку двух взаимоисключающих знаний. С одной стороны, использованная тактика всегда приводила тебя к победе, с другой, именно она послужила причиной провала. Любой неожиданный результат несет в себе это противоречие между ожидаемым и полученным. Неудивительно, что в итоге ты расстраиваешься, злишься, удивляешься, в общем, обретаешь то самое состояние «психологического дискомфорта».

Три способа эффективной борьбы с когнитивным диссонансом

Однако сам факт существования когнитивного диссонанса в сущности представляет мало интереса. Мы и так знаем, что проблема выбора или неприятная развязка не приносит положительных эмоций. Намного интереснее проследить, как наше сознание справляется с такими ситуациями. Работая в 1957 г. над теорией когнитивного диссонанса, американский психолог Фестингер пришел к выводу, что человек не может долго пребывать в состоянии стресса и стремится восстановить внутреннюю гармонию. Опыты над пациентами показали, что существуют три основных способа борьбы с противоречивыми знаниями.

ния, нормы поведения. Несогласие с убеждениями своей социальной группы — это еще один источник когнитивного диссонанса.

К примеру, все твои друзья давно обзавелись машинами. Машины стали основной темой их бесед, машины вошли в их жизнь на правах, которые имела в твоей жизни не каждая девушка. И, конечно, им, твоим друзьям, обидно, что ты не разделяешь их помешательства. Возможно, ты не являешься обладателем фыркающей железки просто потому, что она тебе не нужна. Поездка на машине до работы занимает 45 минут, а на метро 20. Ты не знаешь, что такое техосмотр, не стоишь перед субботней дилеммой «пить или не пить», тебя не преследуют кошмары о переборке двигателя. Но с другой стороны, тебе также неведома особая радость пройденного техосмотра. Ты не участвуешь в дискуссиях о преимуществах «Таврии» над «Окой», поездки за город и перевозка вещей — для тебя проблема. И нет-нет да и придет мысль: а может быть, они правы? В таких ситуациях индивид, даже если он абсолютно уверен в своей правоте, неизбежно переживает по поводу несоответствия мнения собственного и мнения окружающих. Причем противостоять большинству бывает намного труднее, чем изменить собственную позицию.

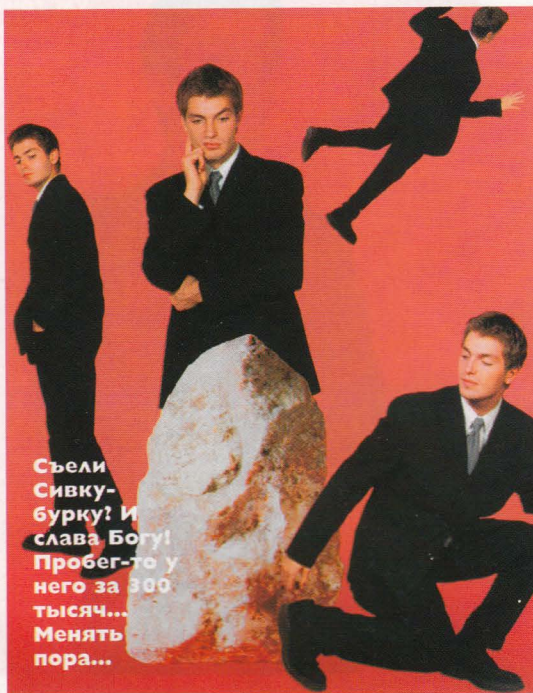


► Изменение одного из элементов диссонансных отношений

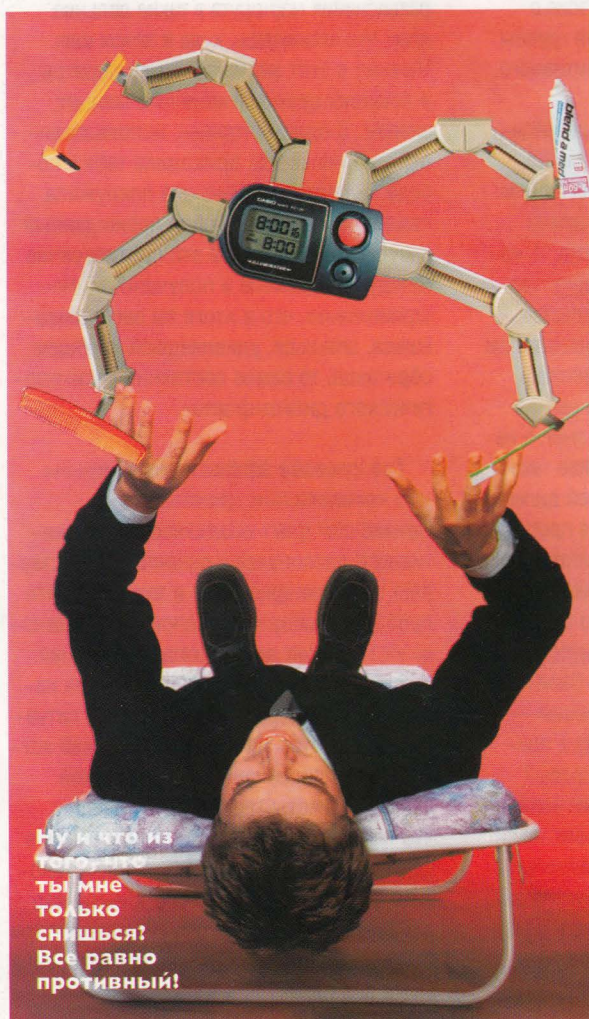
Два знания об одном и том же превращаются в два знания о разных вещах. К примеру, после неудачной попытки знакомства индивид говорит себе, что по случаю хорошего настроения хотел просто подшутить над несчастной девушкой. После чего разочарование сменяется удовлетворением — шутка удалась. В случае совершения вынужденного поступка уреди себя в том, что именно этот поступок и жаждал совершить.

► Добавление новых элементов, согласующихся с существующими

Внести гармонизирующий элемент в театрально-футбольную ситуацию очень легко, достаточно сразу же после матча купить билеты на другой спектакль. Тебя повысили в должности, но семья не рада. Какое бы знание добавить сюда, чтобы все встало на места? Гении никогда не находили понимания в семье!



всего стимулирует фантазию, ибо он направлен на поиски фактов, компрометирующих одну из составляющих диссонанса. Не хочется рано вставать? А врачи говорят, что спать долго вредно. Все уже давно ездят на машинах? Вот статистика ДТП, вот цены на бензин и запчасти. Девушка не ответила взаимностью? Теперь у меня есть бесценное знание, как не надо знакомиться с девушками. Под тяжестью собранных материалов один из элементов начинает перевешивать, и мы уже удивляемся, как это можно было всерьез собираться пропустить такой гениальный спектакль ради какого-то футбола (или такой важный матч, ради какого-то спектакля). Да и строптивые девушки при вдумчивом анализе оказываются довольно-таки страшными. Теперь, вооружившись знаниями, мы вполне можем разобратся и в пелевинском пассаже, вы-



Два знания «бедным быть плохо» и «я бедный» являются составляющими диссонанса. Бедняк начинает дорого одеваться на последние деньги, убеждая всех и себя самого, что он вполне обеспечен.

А ранние подъемы были бы просто ужасными, если бы не уверенность в том, что через пару лет упорного труда ты навсегда будешь избавлен от необходимости просыпаться раньше часу дня. Да и вообще, встав перед любой дилеммой, как Илья-Муромец перед камнем, подумай, а нельзя ли найти компромиссное решение. Например, поехать не прямо, не направо, а как-нибудь наискосок, чтобы и коня сохранить, и живым остаться. Или назло судьбе взять и выбрать какой-нибудь совсем четвертый вариант — развернуть коня в сторону насыженной печки.

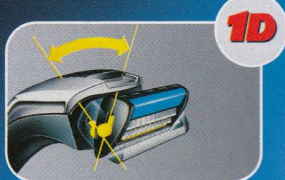
► Уменьшение значимости одного из диссонансных элементов

Этот способ борьбы более

несенном в эпиграф. Если человек еще не поставил на себе крест, он не может примириться с мыслью, что он беден. Два знания «бедным быть плохо» и «я бедный» являются составляющими диссонанса. Бедняк начинает дорого одеваться на последние деньги, тем самым убеждая всех и себя самого, что он вполне обеспечен. (Если закончить мысль писателя, то этот бедняк к тому же покупает дорогие машины все на те же последние деньги. Тяжела она, бедняцкая доля.) Нет сомнения, что интуитивно, неосознанно ты давно используешь все эти способы. Но теперь можно пользоваться ими сознательно: не переживать целую ночь по пустякам, не мучиться долгие годы сожалениями о принятом решении, не страдать от отсутствия ненужных вещей и т.д. Наконец-то можно отделаться от всех этих противоречий и спокойно добиваться такого положения вещей, при котором одежда и машины станут тебе безразличны. ■

Protector 3D

С плавающим лезвием, движущимся в трёх плоскостях.



Schick®

The feel of SmartDesign™

Эксклюзивный дистрибьютор Schick в России, Украине и
Беларуси группа TEMTRADE S. A. / ТЕМДЭ ЛТД.

Темдэ Лтд., Москва (095) 232 29 81 / Темдэ Украина Лтд., Киев (044) 229 89 48 / Темдэ Лтд., Минск (017) 236 64 18

Без клиники

Врачи — люди занятые. Особенно зимой, когда все вокруг срочно обзаводятся различными незамысловатыми, но прилипчивыми болячками. Врачи ходят по домам, выписывают рецепты, теряют карточки в регистратуре и спрашивают, почему ты еще не сдал те пять анализов, на которые получил направление еще в прошлый четверг. А зачем тебе эти анализы, когда ты и сам знаешь, что с тобой стряслось? И вылечить себя ты нередко тоже можешь сам, не отнимая времени у людей в белом.

Боль в горле

Полощи его соленой водой. На четверть стакана воды половину чайной ложки соли. В день 4–5 полосканий. Также можешь положить в рот дольку лимона и посасывать ее в течение дня. Бактерии, вызвавшие воспаление, не любят ни соленую, ни кислую среду.

Тоска

А в придачу к тоске — рассеянность, вялость и подавленность. Обычная зимняя депрессия — ею в той или иной форме страдает каждый второй человек. Медики рекомендуют обязательную утреннюю прогулку на свежем воздухе. Как только проснулся — иди в парк или на бульвар и гуляй неспешным шагом полчаса, игнорируя грязь, сырость и слякоть.

Подташнивание

Если, придя на работу и обведя взором жизнерадостные лица коллег, ты почувствовал явный позыв к тошноте, значит, тебе либо срочно нужно брать отпуск за свой счет, либо налегать на мяту во всех видах — в таблетках, пастилках или каплях, но лучше всего — в виде мятного чая. Мята — прекрасное средство усмирить тошноту, вызванную стрессом или усталостью.

Высокая температура

Если температура выше 38,5°C, выпей любое жаропонижающее. Еще вариант — прими ванну. Вода должна быть холодной той, к которой ты привык, — за двадцать минут твоя температура снизится на полтора градуса. Либо возьми бутылку водки... Но не пей, а смочив водкой полотенце, оботри все тело и минут 10 побудь нагишом.

Насморк

Выпей чашку горячего чая, бульона или молока. Теплая жидкость уменьшит отделение слизи, а пар поможет вздохнуть свободнее. И пользуйся только одноразовыми бумажными платками. Пуская в действие многоразовый носовой платок, ты рискуешь повторно инфицироваться. Кстати, покупай бумажные платки с ментоловой пропиткой, ментол сужает сосуды.

Сухие волосы

Моющие вещества изменяют кислотную среду (pH) волос, которые начинают высыхать и сечься на концах. Чтобы вернуть pH в нормальное состояние, достаточно пару раз в месяц споласкивать волосы после мытья в теплой воде с яблочным уксусом (2 ст. ложки уксуса на 1 литр воды).

Потрескавшиеся губы

Лучшее — это купить тюбик геля для губ, но если лень идти в аптеку, можно обойтись и растительным маслом, которое создаст на губах защитную пленку. Если же почувствовал, что у тебя сохнут губы, когда ты находишься на улице, а в карманах нет ни баночки масла, ни тюбика помады — воспользуйся личными ресурсами. Проведи пальцем по крыльям носа — а потом по губам. Жир с кожи также обладает защитными свойствами. Если же образовались болезненные трещины, то 1%-гидрокортизоновая мазь поможет заживлению ранки.

Синусит

Нос заложен глубоко. Прими меры — чередуй горячий и холодный компрессы. Смочи кусок ткани горячей водой, разметь его на нижней части лба и оставь на пять минут. Затем смени компресс на холодный, который держи около 40 секунд. Повтори два раза. От смены температур отек слизистых уменьшится и содержимое воспаленных пазух носа выйдет наружу.

Кашель

Кашель вызывается прежде всего высыханием слизистой дыхательных путей. Поэтому слизистые нужно как следует увлажнить, например при помощи пара от варящейся в мундире картошки. Сними с плиты кастрюлю с корнеплодами, нависни над ней и, закрывшись с головой одеялом, дыши, представляя себе, что ты — велосипедист, пересекающий Сахару.

Ларингит

Каждый совершеннолетний человек имеет право голоса, только ты один этого права лишился. Восстановиться в правах поможет ингаляция: вылей в кастрюлю с горячей водой или ингалятор пару капель эвкалиптового масла и минут пять подыши паром. Эвкалиптовое масло можно заменить пихтовым или крошечным кусочком бальзама «Золотая звезда».

Перхоть

Шампуни от перхоти действительно помогают от нее избавиться. Но только если они остаются у тебя на голове не меньше пяти минут. Наш совет — намыль голову шампунем и, прежде чем его смыть, займись бритьем. Когда побреешься, уже можно будет споласкивать голову.

ЕЁ БЫ

УСТАМИ...

Автор: Илья Кирданов



Фото: Tony Stone Images

Ожидать, что она займется с тобой оральным сексом в первую же ночь, конечно, можно.

Примерно с той же вероятностью, с какой, отправляясь на хоккей, ты можешь ждать хет-трик и несколько зубодробительных потасовок уже в первом периоде.

ЧЕСТНОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

Как вы уже догадались, дальше речь пойдет о фелляции — оральной стимуляции пениса. Те, кому данный процесс абсолютно никакого удовольствия не доставляет, — листайте, пожалуйста, дальше.

Страшно подумать: 43% женщин нашей страны, вполне возможно, так и поступили. Ну и ладно. В конце концов, журнал у нас мужской, и целевая аудитория в полном составе с нами. Я ведь прав?

К сожалению, не все женщины любят оральный секс. Некоторым не нравится запах, другие стесняются демонстрировать свою сексуальную опытность в этом плане, кого-то подташнивает от вкуса спермы, а кто-то вообще чувствует себя в этот момент униженной и слишком уж глубоко оскорбленной.

Тем не менее все вовсе не так безнадежно — если приложить достаточно усилий и такта. Важно, чтобы женщине нравилось этим с тобой заниматься. Потому что чем больше ей это нравится... Ход рассуждений понятен?

Разговор об этом

Многие женщины ненавидят слово «минет». Возможно, что сто лет назад оно было модным и приличным, но

сейчас оно так прочно вошло в лексикон дурно воспитанных подростков, что взрослым людям им лучше не пользоваться. Равно как и некоторыми другими. Вот список слов и выражений, от которых лучше воздержаться:

- ☠ все слова, однокоренные словам «сосать», «брать» и «лизать».
- ☠ «поцелуй меня там» (уж очень жалобно звучит)
- ☠ «фелляция» — «они хотят уче-ность показать и поэтому говорят о непонятном». Нет, на самом деле, латынь в постели — предмет мало уместный
- ☠ «давай займемся оральным сексом!»
- ☠ все придуманные лично тобой забавные словечки

Похоже, любое устное приглашение к оральному сексу звучит так, словно его произносит лоховый разносчик пиццы, чистильщик бассейнов или русский князь Потемкин — в общем, стандартный персонаж из дешевой порнухи.

«Один парень, — говорит студентка Лена О., 19 лет, — однажды предложил мне «погудеть на его трубе». Это был очень симпатичный парень, мы ласкали друг друга, и все было дивно хорошо, пока он не выдал мне вот эту фразу. Я не скажу, что я встала, оделась и ушла, облив его презрением, — на такую решительность у меня пороку не хватило. Но я твердо решила, что этот первый сексуальный опыт с ним останется последним».

Но еще хуже, когда ты молча подтакиваешь ее голову вниз — так тыкают носом в блюдце котят, приучая к молоку.

«Если бы мне сказали, что у меня есть выбор — спать с мужчиной, который то и дело хватает меня за загривок и толкает заре навстречу, или с мужчиной, который перед сексом всегда танцует чарльстон в голом виде и в ковбойских сапогах, — клянусь, я бы выбрала второй вариант!» — утверждает журналистка, редактор культурного отдела еженедельника Катя Д., 29 лет.

Как предложить?

Из всего вышесказанного ты, наверное, уже сделал вывод: никак. Понимаешь, она уже взрослая девочка и без твоих подсказок знает, что может доставить тебе удовольствие. Но любое принуждение отбивает у нее охоту это делать в принципе — процесс превращается либо в обязаловку, либо в малоинтересную процедуру, потому что «неудобно отказать хорошему человеку».

Но вообще-то, один железный способ есть. Если ты начнешь первым, при этом повернувшись лицом к ее ногам. Во-первых, она поймет, что ты не эгоист и стремишься доставить ей радость. Во-вторых, она не будет бояться, что ты сейчас получишь свое удовольствие, а она останется ни с чем. В-третьих... ну ты же знаешь их, женщин. Они такие хозяйственные, что не могут лежать просто так, ничего не делая — их все время тянет что-то тереть, гладить и вылизывать.

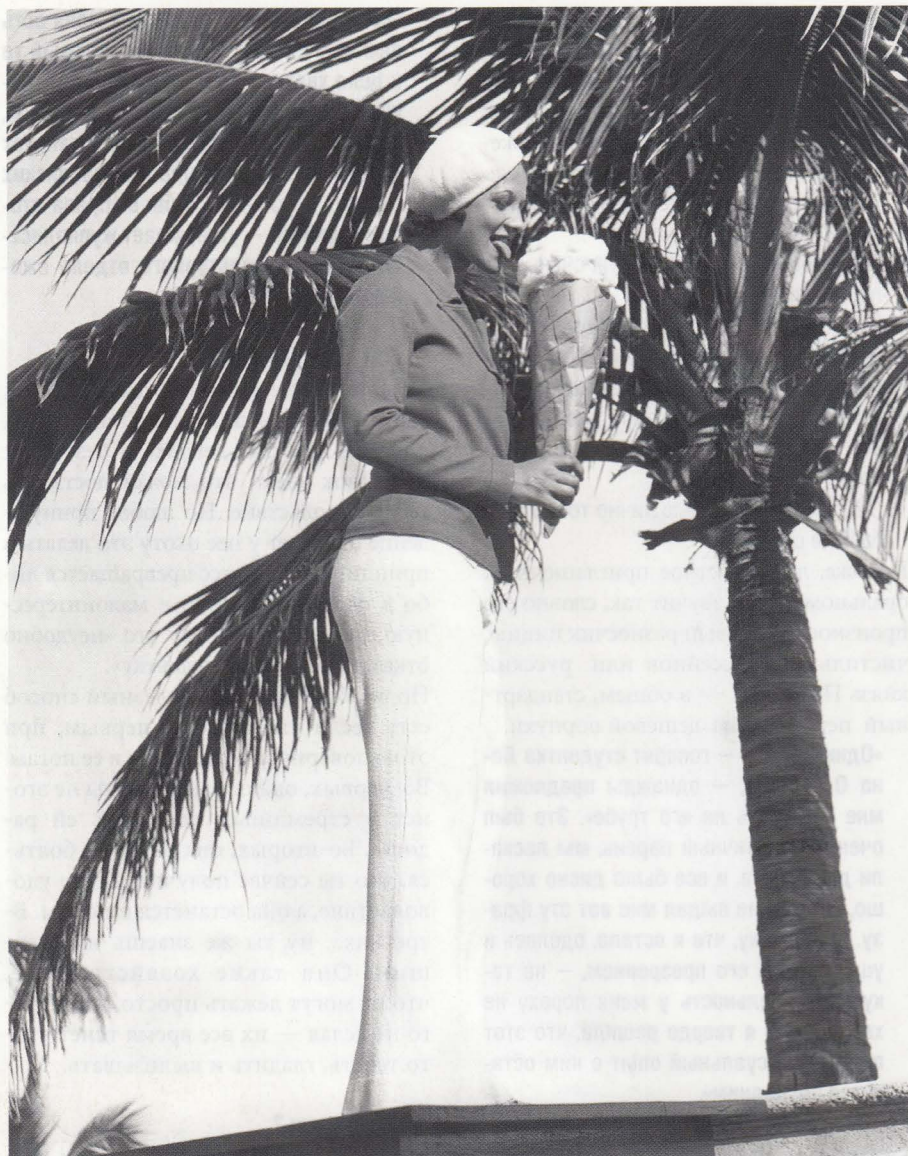
Что делать?

Прелесть орального секса в том, что как бы ничего особенно делать не приходится. Ни тебе утомительных

ЧТО У ЖЕНЩИНЫ В ГОЛОВЕ

- «Ненавижу шарики, усики и прочее тяжелое оружие, вшитое под кожу пениса. Это выглядит чудовищно!»
- «Запах, который очень легко возникает, если мужчина пренебрегает правилами личной гигиены. Если мне хочется понюхать хорошо выдержанный сыр, я лучше куплю его в магазине».

- «...и тут он пуляет мне прямо в глаз! Хуже всего, что в этот момент я была в контактных линзах и жидкости для их промывания у меня с собой не было. Глаз щиплет, все липкое — ужас!»
- «Я поднимаю голову — а он спит. Меня такое зло взяло...»
- «Терпеть не могу слишком длинные волосы на лобке, которые попадают в рот. Нужно иногда стричься!»



фрикций, ни мышечного напряжения, ни сложных гимнастических упражнений. Ты просто лежишь на постели и мечтательно смотришь в потолок, похрюкивая от удовольствия. И все-таки лучше вынь руки из-под головы и займи их делом. Каким? Самым естественным. Потрогай ее и приласкай, чтобы она там, внизу, не начала терзаться сомнениями на тему: «Не знаю, кому и зачем это нужно». «Потрогай», кстати, не означает засунь пальцы во все отверстия, которые тебе тут встретятся. Некоторым женщинам нравится грубая стимуляция, но большинство предпочитают ласковые и легкие при-

косновения, которые не мешают им сосредоточиться на процессе.

Даже если ты сейчас находишься в крайнем душевном и физическом напряжении, не демонстрируй это с излишним рвением. Сжимать рукой и тянуть на себя женскую ягодицу, словно ты стараешься ее оторвать, судорожно жмякать в кулаке грудь или дергать волосы на ее затылке — это очень плохие способы порадовать партнершу.

«Мне нравится, когда мужчина бережно играет с моими волосами, когда он хриплым голосом повторяет мое имя, давая мне этим понять, что его возбуждаю я сама, а не только моя техника. И обязательно нужно показывать девушке, что именно тебе нравится — какой ритм, какие прикосновения. Я сама прекрасно знаю, как невыносимо бывает, когда партнер битый час трет пальцем ровно на сантиметр в сторону от нужного места, а ты изнываешь от того, что не можешь высказать ему все, что ты думаешь по этому поводу. Поэтому я хочу, чтобы мной руководили. Другое дело, если все это проговаривается вслух: «бери левее, глубже, сильнее...» Только «раз-два, с левой ноги шагом марш!» не хватает. Лучше если партнер просто начинает постанывать, когда ему все нравится — как в игре «холодно-горячо», — считает ассистент театрального режиссера Анжела С., 22 года.

Так что у тебя есть право голоса, но свобода слова ограничена. Только не надо молчать, мужественно сжав зубы, если она делает тебе больно. Ты просто обя-

ЧТО У ЖЕНЩИНЫ НА ЯЗЫКЕ

Так как при оральном сексе может с обеих сторон передаваться различная инфекция, то и здесь вполне уместно пользоваться презервативами.

Во время орального секса легко можно получить и передать:

— сифилис, гонорею, хламидиоз, половой герпес, СПИД.

Менее вероятно, но тоже реально:

— мягкий шанкр, четвертую венерическую болезнь (венерическая лим-

фопатия), кандидоз (молочница).

Выбирая презерватив, покупай тот, на котором нет никаких особых спермицидных и антисептических смазок и тальков — они могут оказаться неприятными на вкус. Зато ароматизированный презерватив вполне может подойти, особенно если он имеет шоколадный, клубничный или ванильный запах, который действует на женщин возбуждающе.

**ЭТО СТОИТ ПОСМОТРЕТЬ.
ЭТО СТОИТ КУПИТЬ.
ЭТО MD.
ЭТО SONY.**

**Mini
Disc**

Каждый, купивший MD технику класса HiFi и MD Walkman, получит скидку на оба изделия. Модели MD HiFi и MD Walkman и размер скидки определяются магазином.

MD HiFi + MD WALKMAN = СКИДКА

Размер скидки определяется магазином.



MZ-R44



MZ-R55

MZ-E44 Плейер MD Walkman с корпусом повышенной прочности
Противоударная память
Работает от одной батарейки
Пульт дистанционного управления

MZ-R55 Легкий, компактный записывающий MD Walkman
Противоударная память
Напряжение питания всего 1,2 В
Мощная цифровая система Мегабасс
Новый пульт ДУ с подсвеченным ЖК дисплеем и монтажными функциями



DHC-MDX10 Минисистема класса HiFi с минидисковой декой
Минидисковая дека с полным набором монтажных функций
Проигрыватель на три CD с функцией CD-Text
Двухкассетная дека
Приемник с памятью на 30 станций
5-полосный эквалайзер с 15 предустановками
Выходная мощность 2 x 80 Вт (эфф.10%)



DHC-MDX10

MDS-JE530 Минидисковая дека с возможностью записи
Новый алгоритм сжатия ATRAC-R
Полный набор монтажных функций
Функция записи «Машина времени» на 6 секунд
24-разрядный ЦАП
Цифровое управление уровнем записи
Регулировка частоты тона при воспроизведении
Преобразователь частоты дискретизации



MDS-JE530



MDX-C8900R



MDX-C8900R

Память оптимальной настройки (BTM)
20 УКВ/10 СВ/10 ДВ
Просмотр CD/MD
Программирование воспроизведения



8fs цифровой фильтр
Однозарядный ЦАП
Прослушивание/повтор/воспроизведение в случайном порядке
Противоударная память
Заголовок MD
Просмотр заголовков
Укомплектована микрофоном
Коррекция усиления высоких/низких частот
Постепенное увеличение/уменьшение громкости
Управление цифровым процессором звука (DSP)
Многоцветный дисплей
Регулировка контрастности

WWW.SONY.RU

Дилеры:

- «Галерея Домино», Калужская площадь, д. 1, тел. 230-16-26
- Магазин электроники «ТЕХНОСИЛА», ул. Монтажная, д. 7, тел. 966-01-01
- М.ВИДЕО на «Семеновской», Измайловский вал, д. 3, тел. 369-11-69
- Сеть магазинов «ДИАЛ Электроникс», Олимпийская деревня, д. 4, тел. 916-00-10
- Торговый центр «МИР в Кузьминках», Волгоградский проспект, д. 133, тел. 152-40-01



SONY



зан немедленно ей об этом сообщить открытым текстом и уже без всяких намекающих постанываний. И не бойся обидеть ее этим признанием. Устным творчеством она занимается, скажем прямо, не столько для собственного удовольствия, сколько для твоего. Поэтому скорее всего оскорбится, если узнает, что ты, вместо того чтобы наслаждаться мужественно крепился последние полчаса. И не двигайся сам слишком активно — женщины стараются спрятать свои зубы, забирая их губами, но твоё неосторожное движение может привести к тому, что ты поранишься. А если ты изо всех сил резко проталкиваешь пенис глубоко в ее горло, то это лучший способ добиться, чтобы тебе его случайно откусили. Дыхательные спазмы могут привести к резкому рефлекторному сжатию челюстей.

Что касается глубокого заглатывания, то почти половина женщин на это вообще не способны. И уж если ничего не получается, то лучше и не усердствовать — слишком велик риск травм. Хотя теоретически именно при заглатывании пениса женщина чаще всего может получить не только моральное, но и физическое удовольствие от орального секса. Во-первых, на миндалинах есть много чувствительных нервных окончаний, во-вторых, легкое удушье, сопутствующее глубокому заглатыванию, усиливает сексуальное возбуждение.

Горькая правда

Не всякая женщина считает сперму гастрономическим деликатесом. Если бы продукт нашего производства был столь бесподобно хорош на вкус, то баночки с ним давно стояли бы на

полках супермаркетов. Увы, медом там у нас не намазано. Хочешь верь — хочешь проверяй, но женщины утверждают, что эта жидкость по вкусу похожа на смесь яичного белка с не очень свежей ряженкой (морской воды с растаявшим мороженым, молока с йодом и крахмалом).

Одни могут такое проглотить, другие тоже могут, но предпочитают этим лакомством не злоупотреблять. Именно необходимость глотать сперму делает для многих женщин оральный секс неприятным — она думает, что терпеть не может хот-доги, в то время как ей на самом деле только не нравится соус.

«Я испытывала отвращение к оральному сексу, пока не встретила мужчину, который был старше меня и умел откровенно, но не пошло говорить об интимных вещах. Он-то мне и сказал, что глотать сперму не обязательно — до этого я думала, что все должно происходить только так. Теперь я просто в самый последний момент зажимаю пенис в руке, и в этой форме мне оральный секс даже нравится», — говорит PR-менеджер рекламного агентства Алиса Д., 25 лет.

Поэтому предупреждай ее, что ты уже близок к финишу, — и первые разы слегка отстраняйся, давая ей понять, что ты готов излить свои чувства в другую сторону. Но отстраняйся ненавязчиво, чтобы она смогла удержать твой пенис при себе, если ей этого хочется. И, кстати, не думай, что теперь можно спокойно ложиться спать, — после орального секса ты обязан еще некоторое время уделить партнерше, которая заслужила самого горячего поощрения. И обязательно поцелуй ее в губы. Сейчас это принципиально важно.

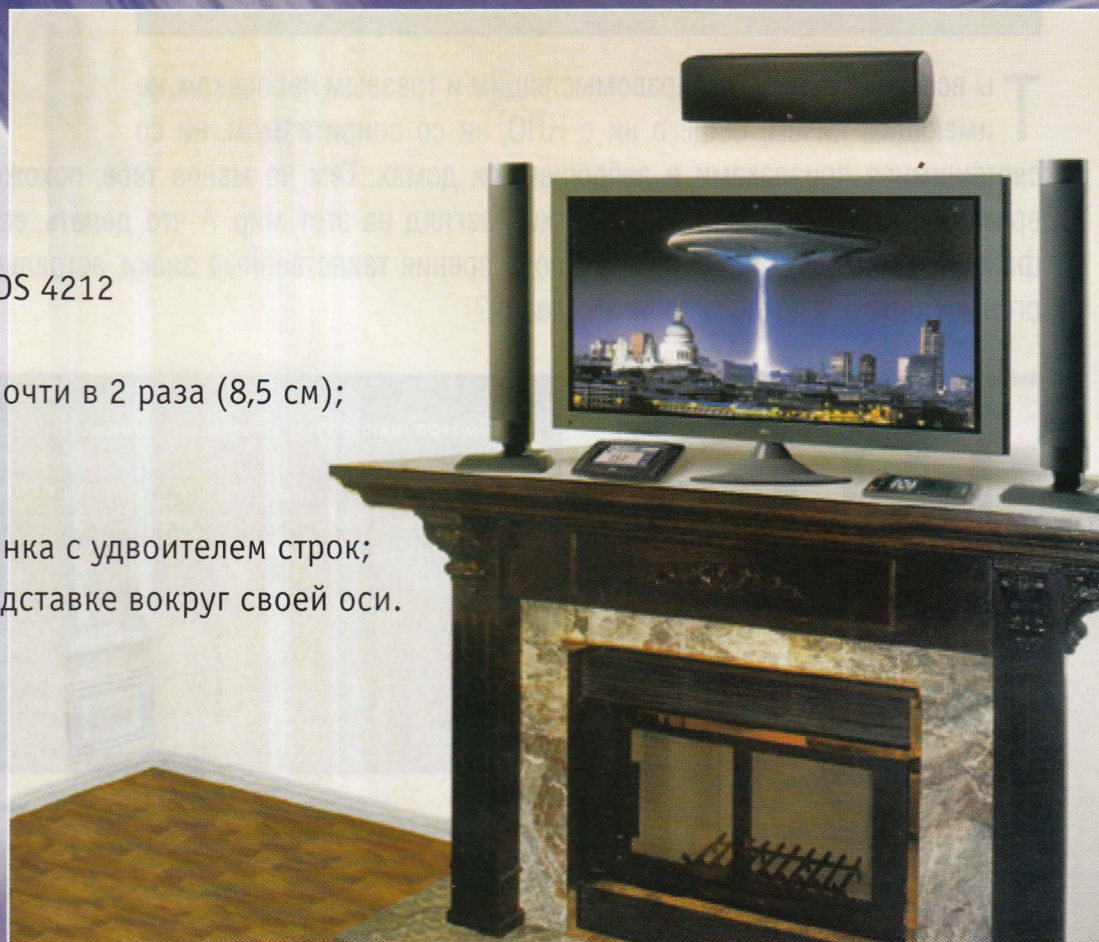
«У меня был партнер, который, когда я после этого потянулась к нему, чтобы поцеловать, отвернулся и потребовал, чтобы я почистила зубы. Я была совершенно уничтожена, потому что поняла — он испытывает ко мне безразличность. И это после того, как я старалась сделать ему хорошо. Правда, он потом объяснял мне, что женщине не стыдно пробовать мужскую сперму, а у мужчины есть какие-то там естественные барьеры, но мне все равно было жутко обидно», — говорит торговый агент Маша М., 24 года. ММ

FUJITSU ПЛАЗМА ТОРГОВЫЙ ДОМ

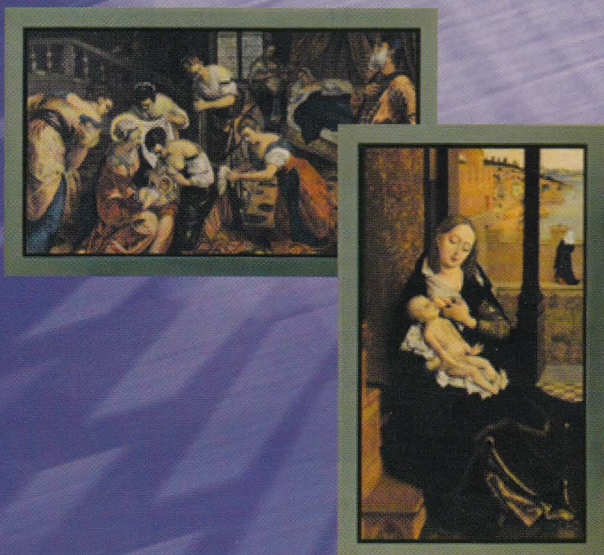
Домашний кинотеатр на плазменной панели Fujitsu PDS 4212

Новая модель Fujitsu PDS 4212

- тоньше предыдущей почти в 2 раза (8,5 см);
- легче на 10 кг;
- ярче на 30%;
- фантастическая картинка с удвоителем строк;
- поворачивается на подставке вокруг своей оси.



Картинная галерея на плазменных панелях в вашем доме.



Салон

ПРОЛОГ XXI



CUSTOM
ELECTRONIC
DESIGN &
INSTALLATION
ASSOCIATION



En Trade

домашние театры;
мультимедийные системы;
проектирование систем управления жильем XXI века.

Россия, 103045, Москва,
Б. Головин пер., д. 10,

тел.: 7-095-737-4393,

факс: 7-095-737-4394,

e-mail: en-trade@cyberax.ru

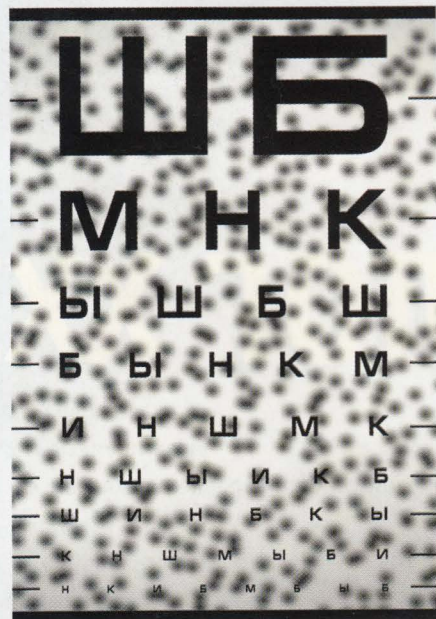
Экая невидаль!



Ты всегда считал себя здравомыслящим и трезвым человеком, не имеющим ничего общего ни с НЛО, ни со спиритизмом, ни со светящимися призраками в заброшенных домах. Тем не менее тебе, похоже, придется в ближайшее время пересмотреть свой скептический взгляд на этот мир. А что делать, если этот взгляд то и дело фиксирует появляющиеся в твоём поле зрения таинственные знаки, астральные тела или мерцающие огоньки явно внеземного происхождения?



1 **Прозрачные точки и извитые линии** Это белки в стекловидном теле твоего глаза, которые начинают уплотняться и образовывать крошечные безвредные скопления. Обычно это происходит после 25 лет. Комочки и сгустки образуются из отживших клеток, остатков сосудов, лейкоцитов и отбрасывают тень на сетчатку. В результате при взгляде на светлую поверхность и при движении глаз ты наблюдаешь эти полупрозрачные штучки. Доктора называют их «летающие мушки» и считают, что избавиться от них невозможно, хотя иногда они могут исчезать сами. Единственное, что должно тебя насторожить, если «мушки» появляются после сильного умственного или физического напряжения. Это может быть свидетельством повышенного внутриглазного давления.



2 **Маленькая черная точка** Это скоптома, знак того, что на твоей сетчатке есть маленький поврежденный «слепой» участок. Его появление могло быть вызвано прямыми солнечными лучами, когда ты наблюдал последнее солнечное затмение, забыв надеть защитные очки. А также если твой приятель баловался с дурацкой лазерной указкой и «засветил» тебе прямо в глаз. Это пятно теперь навсегда: участок твоей сетчатки безвозвратно утерян, точнее сожжен. Поэтому никогда не смотри прямо на солнце, иначе потом и на луну без слез не взглянешь.

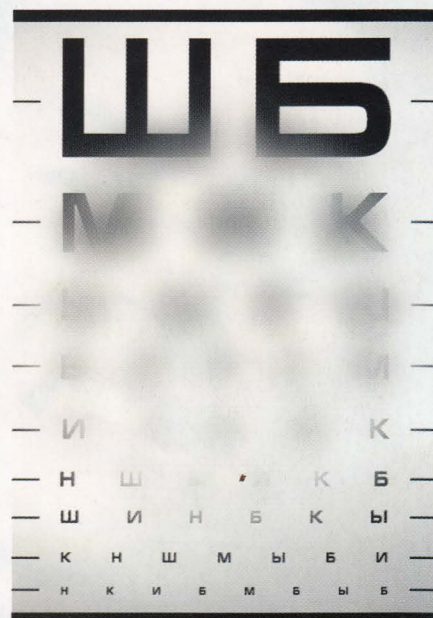


3 **Внезапное появление сотен плавающих черных точек и вспышек света** Торопись в больницу. Это признак разрыва сетчатки. То, что ты видишь, — это тени от эритроцитов крови, просачивающихся из-под поврежденной сетчатки. Причин разрыва может быть несколько: сильная близорукость, травма глаза, сотрясение тела и удар по голове. Реально помочь в этой ситуации может незамедлительная лазерная хирургия.



4 Разноцветные радужные круги и пятна Их появление часто предшествует приступу мигрени — сильной головной боли, захватывающей, как правило, одну половину головы. Во время приступа мигрени кровеносные сосуды, питающие зрительную кору (участок головного мозга контролирующей зрение), спазмируются, приводя к появлению ауры. Если ты страдаешь мигренью, прими таблетку или две парацетамола, аспирина, седалгина или пенталгина и ляг в темной комнате, пока боль не отступит.

5 Размытое видение или туманная пелена Это может быть признаком помутнения хрусталика — катаракты, которая встречается у молодых (особенно если они страдают диабетом), но чаще все-таки развивается после 60 лет. В результате обменных, наследственных нарушений или травмы в линзе глаза накапливаются белки, которые обволакивают хрусталик, делая его плотным и мутным. Если заметишь, что вокруг все в тумане, покажись офтальмологу — современные аппараты, применяемые в ультразвуковой хирургии, уничтожат практически любую катаракту за минуты.



6 Черная занавеска, которая медленно увеличивается Найди кого-нибудь, кто сможет срочно отвезти тебя в отделение неотложной глазной помощи. Это симптом отслоения сетчатки, то есть сетчатка — внутренняя оболочка глазного яблока, содержащая светочувствительные клетки, — отделилась от него. Наиболее часто с этой проблемой сталкиваются боксеры, высокорослые люди, а также просто неуклюжие субъекты, все те, кто бьется головой об окружающие предметы. Заподозрив неладное, не жди, пока занавес закроется, а мчись к врачу, потому что отслоение сетчатки опасно развитием слепоты.

Не пытайся проникнуться верой в таинственное, а отправляйся к врачу-офтальмологу, который проверит твоё зрение на предмет возможного заболевания. Может быть, все это тебе вовсе не мерещится... (А если офтальмолог ничего не обнаружит, одно из двух: либо у тебя галлюцинации от переутомления, либо за нами действительно следят из космоса.)

7 Трубочатое зрение и радужные круги вокруг источника света Концентрическое сужение поля зрения не значит, что твоя душа летит по темному туннелю навстречу свету, а нимбы вокруг светящихся электрических лампочек — совсем не признак их святости. Все это симптомы глаукомы (заболевания, характеризующегося повышенным внутриглазным давлением). Из-за нарушенного оттока в глазном яблоке накапливается жидкость. Под воздействием ее давления гибнут сетчатка и ткани зрительного нерва, суживая поле зрения. Чем раньше ты обратишься к доктору, тем лучше. А первые признаки глаукомы — это затуманивание зрения и боли в области глаза.





1 000 000 000 МЕЛКИХ ПАКОСТЕЙ

В каком случае у тебя больше шансов подхватить заразу: если ты взасос поцелуешься с собственным бультерьером или если лизнешь подошву своего ботинка?

Микробы — слово емкое. Нас пугают ими с детства. По мнению бабушек, они живут и на невымытых яблоках, и в луже, а микробы, покрывающие кожу болотной лягушки, вообще способны вызвать бурный рост бородавок. Бабушек надо слушаться, но только в том случае, когда их мнение совпадает с точкой зрения ученых. А для ученых общее понятие «микробы»

распадается на множество конкретных микроорганизмов: бактерии, грибки, вирусы.

Миллионы этих ничтожеств постоянно прописаны на твоих ладонях, и еще большее их количество живет своей жизнью в желудочно-кишечном тракте — в данный момент они как раз переваривают котлету, которую ты съел за обедом.

Вообще же общий вес бактерий в твоём организме тянет почти на полкило. Они незримо присутствуют в твоей жизни с первого до последнего дня, а когда ты закончишь свое земное существование, они съедят твои бранные остатки до последней клетки.

Вот в чем вопрос: идет ли речь о микробах на твоём ботинке или о тех, что населяют пасть твоего барбоса, мы должны определиться, какие из них безопасны, а от каких можно серьезно заболеть. 99% окружающих нас бактерий абсолютно безвредны. Лишь некоторые могут вызвать раз-

ные заболевания, такие, как риновирусы, дизентерийная палочка или, боже упаси, холерный вибрион. Кроме того, болезненные симптомы чаще всего вызваны не собственно бактериями, а активным сопротивлением иммунной системы. Едва белым кровяным тельцам удастся распознать кошмарного врага вроде лихорадки Эбола, как они мобилизуют тяжелую артиллерию из всех уголков организма.

Так что озноб, судороги или жар — это все проявления отчаянного блицкрига, устроенного министерством обороны человеческого организма.

И то, что некоторые подлые инфекции заставляют тебя порой терпеть, страдать и мучиться, еще не компрометирует те самоотверженные микроорганизмы, которые стоят на страже твоего здоровья. Они поддерживают твой иммунитет в постоянной боевой готовности и не дают ему разлениваться. Опытные врачи называли туберкулез болезнью чистых рук. Когда ты, к ужасу все той же бабушки, в ползунковом возрасте норовил облизать плинтус и засунуть в рот рожок для обуви — ты просто следовал бессознательному порыву укрепить свой иммунитет.

Попробуем проанализировать наиболее употребительные принадлежности обихода и места общего пользования на предмет бактерий. Одному это поможет справиться с навязчивым страхом подцепить заразу, другого предостережет от безответственных поступков.

Фото: Michele Asselin

ПРОФИЛАКТИКА

► Не бери в голову

На твой взгляд, здесь то и дело кучкуются самые страшные, зловердные микробы, но все не так страшно.

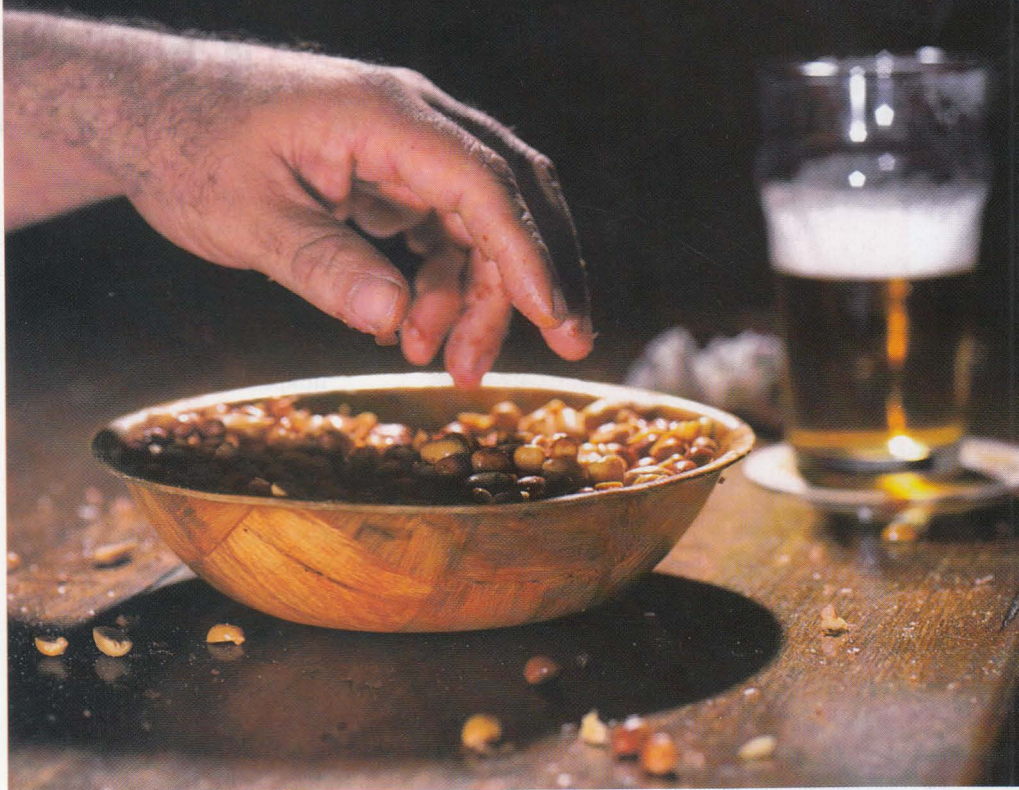
Приплесневевшая кружка из-под кофе Даже если ты глотишь кофе недельной давности, покрытый неприглядной на вид пленкой аспергиллуса (обыкновенной зеленой плесени), ты вряд ли нанесешь какой-либо вред своему здоровью. Сполосни кружку горячей водой и не волнуйся.

Прачечная самообслуживания Даже если белье, которое стирали до тебя, принадлежит девушке с Тверской, твои шансы подцепить что-либо стремятся к нулю. Особенно если ты начнешь со стирки белого белья и поставишь машину на режим кипячения. И даже если стирать белье в холодной воде, то последующая сушка при высокой температуре уничтожит вредные бактерии. А вот ворошить трусики из корзинки смазливой соседки и приносить домой не стоит.

Подошвы ботинок Прогулка по пыльным сельским дорогам не увеличит риск внести в дом заразу. То есть лизать подошвы все же не следует из эстетических соображений, но в почве содержатся в основном безвредные бактерии.

Кухня холостяка Если какая-нибудь женщина начнет фыркать по поводу твоей грязной плиты, доведи до ее сведения, что, согласно исследованиям, кухня холостяка намного чище, чем кухня иной женщины. Холостяки реже прибираются и, соответственно, меньше орудуют грязной тряпкой, разносящей по кухне заразу.

Мокрый стол в забегаловке — средоточие разнообразных низших форм жизни, потому что протирает его неприглядная тетенька с грязной тряпкой.



Деньги Даже если у продавца газет, который дал тебе сдачу, под ногтями траурная кайма — опасность подхватить заразу у тебя невелика. Купюры бывают в руках у сотен людей, но их поверхность слишком сухая, чтобы служить источником заразы.

Моча на сиденье унитаза Мерзкая штука и иногда довольно опасная — проходя через мочевой пузырь и уретру, она насыщается целым букетом болезнетворных микробов. Поэтому, плюхаться на мокрое сиденье не стоит. Единственное, что может тебя порадовать, если ты не заметил безобразия и уселся, — микробы на воздухе гибнут быстро.

Скамейка в спортзале Пот содержит соль, а соль препятствует росту большинства бактерий. И все-таки протри за собой скамейку, чтобы следующему не было противно. Просто из вежливости.

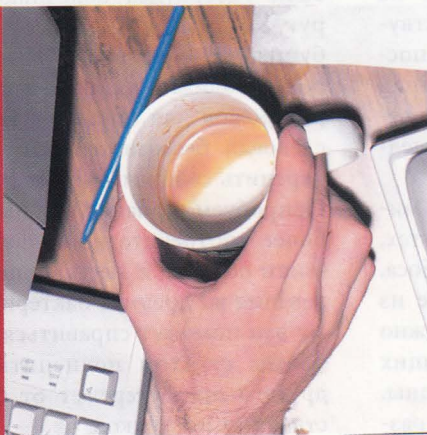
Постель в гостинице Как правило, в гостиницах постель застелена стираным и глаженным бельем. Если же тебя беспокоят возможные следы пота или других выделений на спинке кровати, то расслабься — вероятность подцепить заразу в спальне гораздо меньше, чем в буфете гостиницы.

► У страха глаза велики

Здесь живут неприятные бактерии, но стать их жертвой очень маловероятно.

Собачья пасть Чего уж скрывать — не-

Даже если ты глотишь кофе, покрытый неприглядной на вид пленкой зеленой плесени, ты вряд ли нанесешь вред здоровью.



которые псы подвержены тайному грешку копрофагии. То есть, попросту, не прочь поесть всякого дерьмеца. Так что, вылизывая твое лицо, пес может наградить тебя какой-нибудь сальмонеллой или дизентерийной палочкой. Вероятность заразиться мала, но все-таки постарайся не целоваться с ним в губы, особенно на первом свидании. И мой руки, если держал что-либо побывавшее в его челюстях, будь то теннисный мяч, палка-кидалка или берцовая кость, которую он разрыл в огороде у соседа по даче...

Твой любимой столик в забегаловке

Мокрый стол — средоточие разнообразных низших форм жизни. Все потому, что протирает его неприветливая тетенька с очень грязной тряпкой. Так что в целях безопасности держи приборы подальше от поверхности стола.

Солонка на столе «Пальцами и яйцами в соль не лазать» — это бесмертное объявление сочинили здравомыслящие люди. Откуда ты знаешь, была ли у твоего предшественника за этим столом привычка мыть руки после туалета? Маловероятно, чтобы микробы передались через соль в твой суп, но лучше, если солонка гигиеническая — с дырочками.

Бассейн Даже в хлорированной воде, наполняющей плавательный бассейн, всегда бывает некоторое количество микроорганизмов, напри-

мер криптоспоридиума. Этот простейший организм содержится в человеческих выделениях, и хотя не представляет серьезной угрозы для здоровья, но понос можно заработать нешуточный. Так что плавать лучше с закрытым ртом.

Рыбий яд Укол рыбьей костью может оставить маленькую, на первый взгляд безобидную царапину. Но такие ранки могут быть инфицированы морской бактерией, а это приводит к болезненному нарыву. Точно так же бактерии могут проникнуть из рыбного садка через небольшие порезы на руках. Так что лучше бери с собой на рыбалку пару резиновых перчаток и надевай их, прежде чем лезть в садок с рыбой.

Одноразовые стаканчики На то они и одноразовые, чтобы быть полностью безопасными. Однако в сомнительных уличных точках общепита следует проявлять повышенную бдительность: погляди, нет ли на пластиковом стаканчике следов воды или, тем паче, губной помады. При малейших сомнениях не пей — козленочком станешь.

► Лучше не рисковать

Не ужас-ужас-ужас, но осторожность совсем не помешает.

Телефон-автомат Ты можешь заплатить за жетон для телефона три рубля, но в придачу бесплатно получить грипп или ОРЗ. Трубка, рычаг, приемник для монет, диск набора номера — все они захватаны тысячьо рук, а говоря по телефону, люди орошают его тысячами капелек микробоносной слюны. Поэтому оберни трубку носовым платком и постарайся не приближать губы к микрофону.

Женский туалет В женском туалете в два раза больше опасных микробов, чем в мужском. Виною тому гигиенические пакеты и детские памперсы. Ты, конечно, не так уж часто навещаешь в женский туалет. Но не будь эгоистом, предупреди свою подругу об опасности подхватить в дамской комнате вирус гепатита А или сальмонеллу.

Губка для мытья посуды Губка — идеальное прибежище для бактерий. Здесь им хорошо — тепло и сыро, кроме того, можно поживиться остат-

ками пищи. Вытирая той же губкой поверхность стола на кухне, ты разносишь заразу повсюду. Используй бактерицидную жидкость для мытья посуды или опускай ее на ночь в воду с хлоросодержащим отбеливателем.

Писсуар, водопроводный кран и дверные ручки в мужском туалете. Они могут приютить фекальные бактерии, включая *E.coli*, сальмонеллу и шигеллу. Если перенести этих красавиц в рот, скажем, если ты в ресторане и после посещения туалета взял в руки кусок хлеба, то можешь как минимум заработать понос. Так что возьми за правило, помыв в туалете руки, закрывать кран и открывать ручку двери при помощи салфетки.

Бабушкины деревенские консервы Грибочки, мясные и рыбные домашние консервы, наглухо закатанные в банки, — могут содержать клостридии (микробы, токсины которых вызывают ботулизм). Это редкость, но последствия ботулизма самые фатальные.* Так что остановись на соленых огурчиках-помидорчиках, которые по своей природе обла- дают антибактериальными свойствами.

► Внимание! Опасность!

А вот здесь риск уже нешуточный.

Приветственные ритуалы Если ты проведешь целый день в комнате с простуженным человеком, то можешь вполне не заразиться. Но если ты поздороваться с ним за руку, а потом вскоре почесаешь нос, то риск заболеть мгновенно повышается. А уж если у вас в офисе принято целоваться при встрече, то эпидемия гриппа неизбежно скосит всех вас подряд. Так что во время массовых простудных заболеваний лучше пореже обмениваться рукопожатиями. Правда, если следовать этому так уж рьяно, то ты можешь остаться здоровым, но всеми нелюбимым. И если ты действительно простудился, никто не придет тебя с тортиком навещать.

Пол в душевой кабине Теплая, влажная поверхность пола — отличная среда для грибков-дерматофитов. Это от них шелушатся и ломаются ногти, трескается кожа между пальцами. Так что правило надевать в душе резино-



Писсуар, водопроводный кран и дверные ручки в мужском туалете могут приютить фекальные бактерии, включая кишечную палочку и сальмонеллу.

Если юный натуралист не отскребет руки с мылом после экспедиции за головастиками и до обеда, ему грозит понос.



Так ли уж нужно пользоваться антибактериальным мылом?

Не факт. Во-первых, нет подтвержденных данных о том, что мыло с триклозаном эффективнее обычного мыла. С другой стороны, антибактериальное мыло покрывает кожу защитной пленкой, не дающей бактериям размножаться.

Но кожа и сама по себе неплохой антисептик. Если бы поверхность кожи не обладала способностью самостоятельно очищаться от бактерий, человечество давно бы вымерло. А если смыть с кожи все бактерии, ее собственная защитная функция ослабнет.

Во-вторых, мыло с триклозаном может заставить бактерии мутировать. А с ними будет справиться труднее. Так что лучше мой руки обычным мылом.

вые тапочки, свои собственные, конечно, — железное и обжалованию не подлежит.

Теплая ванна в отеле Принимая теплую ванну в номере отеля, ты рискуешь познакомиться с псевдомонами, мелкими такими незаметными гадами, вызывающими воспаление кожи и волосяных фолликулов. Рядом с тобой также могут резвиться в теплой водичке хламидии, от которых случаются глазные инфекционные болезни. (Правда, риск получить хламидиоз — заболевание половых путей — через воду крайне мал). Первый признак неряшливой горничной — пена на бортиках ванны. Однако даже если все выглядит пристойно, на всякий случай, набрав воду, опусти туда чистый стакан. Если стекло выглядит мутным или меняет цвет, то в этой воде плавать не стоит. И уж тем более нельзя ее пить.

**Лягушки, ящерицы и черепахи, при-
тащенные детьми с улицы** Бородав-
вок, конечно, от лягушек не бы-
вает, зато все уличные зверюги
отною не стерильны. Они пол-
зают черт знает где и собирают
фекальные бактерии и сальмо-
неллы только так. Если юный
натуралист не отскребет руки с
мылом после экспедиции за го-
ловастиками до обеда, ему гро-
зит понос.

Перила в поликлинике Можешь се-
бе представить, сколько обесси-
ленного болезнями народу дер-
жалось за эти перила. Если у тебя
есть силы идти самостоятельно,
иди по лестнице, не держась за
перила. Если нет сил, восполь-
зуйся лифтом.

Подруги-одноночки Конечно, пре-
зерватив предохраняет тебя от
большинства инфекций. Но не
от всех. Скажем, папилломави-
рус человека передается от со-
прикосновения тел. А это забо-
левание неприятно тем, что по-
вышает риск развития рака ге-
ниталий. А вакцину против это-
го вируса так и не изобрели, хо-
тя обещают давно.

Грешный источник Эта ржавая
труба, к которой стекаются па-
ломники со всего микрорайона, мо-
жет на поверку оказаться забытым
рукавом городского водопровода.
Бабушки станут нахваливать тебе не-
обычайный вкус и целебную силу
этой жидкости, однако микроорга-
низм под названием гиардия, содер-
жащийся в природной воде, может,
наоборот, вызвать рвоту и понос.
Так что фильтруй подобные рассказ-
ки и воду заодно.

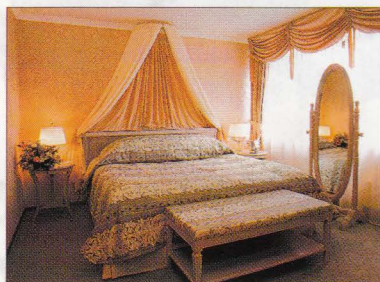
Разделочные доски на кухне Прежде
всего нельзя разделывать на одной и
той же доске сырое мясо, рыбу и что-
либо еще. Если бактерии E.coli или
сальмонелла попадут на готовые
продукты, не подлежащие термиче-
ской обработке, последствия роман-
тического ужина могут стать совсем
не теми, каких ты ожидаешь. Кроме
того, разделочные доски надо тща-
тельно мыть, используя дезинфици-
рующие средства.

Для любителей активного отдыха зимой...
Снегоходы
Коньки
Лыжи
Катание на собачьих упряжках и многое другое!



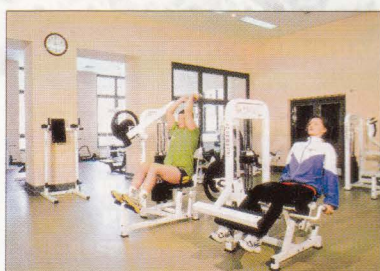
Le MERIDIEN
MOSCOW COUNTRY CLUB
МОСКОВУ КАНТРИ КЛАБ
Hotel - Golf - Resort

Читатели Men's Health, сэкономьте \$ 500.00 и проведите чудесный вечер, воспользовавшись нашим "Люкс" Предложением!



Ле Меридиен Парк Отель предоставляет Вам прекрасную возможность получить комфортабельный 2-комнатный номер Люкс вместо заказанного полулюкса.

Позвоните заранее и проведите Ваш самый незабываемый романтический вечер, в полной мере оценив услуги, предлагаемые Ле Меридиен Москоу Кантри Клуб:



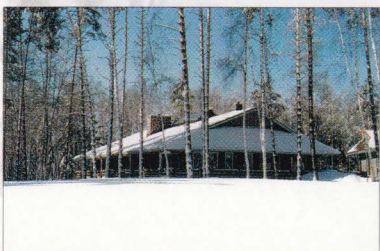
- ◆ Потрясающий двухместный номер с джакузи;
- ◆ Чудесная природа Подмосковья;
- ◆ Завтрак ~ шведский стол в лучшем ресторане Времена Года;
- ◆ Тренажерный зал;
- ◆ Сауны ~ Финская, Турецкая и Русская Баня;
- ◆ Бассейн с подогреваемой водой, 270 кв. м.



Закажите номер полулюкс стоимостью \$ 325.00, и Вас разместят в комфортабельном 2-комнатном Люксе стоимостью \$ 825.00!

Почувствуйте прилив сил и энергии, занимаясь на нашем новом спортивном оборудовании. Прогуляйтесь по лесу, отдохните в спокойствии и тишине загородного клуба. Откройте для себя волшебный мир Центра Красоты Эсте Лаудер. К Вашим услугам: косметические процедуры для лица и тела, маникюр, педикюр, все виды массажа!

Даже воздух в Москоу Кантри Клуб наполнен любовью и удовольствиями ~ позвоните сегодня, и Вы, несомненно, останетесь довольными нашим "Люкс Предложением"!



143430 Россия, Московская область,
Красногорский р-н, Нахабино
~ Телефон: 926-5911

Собственность ГлавУнДК
под управлением компании
«Ле Меридиен Интернешнл
Хотелз'н Ресорте»



Предъявите наш подарочный купон и воспользуйтесь
возможностью получить комфортабельный
номер Люкс.

"ЛЮКС"
купон #1

Предложение действует при
наличии свободных номеров
и только по предоставлении
данного купона.



Как возникает простуда

Массовые эпидемии гриппа не дают соскучиться врачам. Риновирус — самая частая причина, по которым люди пропускают работу. Вот как ты подхватишь свое очередное ОРЗ:

1. Некто уже простуженный высморкается в носовой платок, при этом мельчайшие капли жидкости из носа, содержащие риновирус, оросят его пальцы. Там они остаются жизнеспособными в течение двух часов. Ты пожмешь его руку, вирус перекоцует на твою ладонь.

2. Ты почешешь свой нос, при этом вирусы попадут через ноздри на его слизистую оболочку. Там они начнут размножаться.

3. Твоя иммунная система попытается изгнать вирус из носа при помощи слизистых выделений, в простонародье — соплей. Лейкоциты поднимутся в атаку, а ты почувствуешь слабость и недомогание.

4. Ты поболееешь неделю, но в результате станешь на какое-то время менее восприимчивым к риновирусам.

Эта загадочная диарея

Не возводи напраслину на еду в буфете, не обвиняй несвежее пиво. Причиной поноса может стать не вирус и не прокисшие продукты. Цепочка обстоятельств, приведшая к поносу, может выглядеть и так:

1. Твой сотрудник оставил на ручке водопроводного крана целый букет бактерий: шигеллу, сальмонеллу, E.coli и т.п. Ты дотронулся до ручки и перенес микробы на свою руку.

2. Ты купил булочку в буфете, и бактерии радостно переселились на ее поверхность. На 1 мм² может находиться до 100000 клеток шигеллы, а для заражения достаточно и десяти микробов.

3. Слюна и желудочный сок атакуют чужеродные бактерии, но те, что выживают, начинают «революцию» в желудочно-кишечном тракте, нанося урон запасам туалетной бумаги.

4. Инфекция нарушает всасывание воды в кишечнике — отсюда и понос. Твоему организму понадобится пара дней, чтобы уничтожить бактерии.

Воспаленная ранка

Если не промыть порез водой с мылом, он может легко быть инфицирован стафилококком, эти бактерии в огромном количестве населяют поверхность кожи. Вот типичный путь к воспалению:

1. Ты, как это обычно бывает, порезался по глупой неосторожности. И забыл промыть ранку водой с мылом. Стафилококк проникает в ранку.

2. Бактериям, скорее всего, очень понравится в твоей ранке, и они начнут размножаться, удваиваясь в количестве каждые 20 минут. Попутно они будут выделять токсины.

3. Лейкоциты станут атаковать стафилококк, стимулируя выработку медиаторов воспаления. Поэтому место пореза распухнет, начнет «гореть» и покраснеет.

4. Большинство подобных инфекций утихает за несколько дней. Но в тяжелых случаях может начаться гнойный процесс с лихорадкой и даже заражение крови — сепсис.

Игровой дом "Корона", расположенный в сердце Москвы, в центре развлечений на Новом Арбате, предлагает Вам самое лучшее в мире кругло-суточных развлечений для взрослых. Этот прекрасный комплекс предлагает Вам не только роскошные шоу и отличный ужин, но также и казино мирового класса.

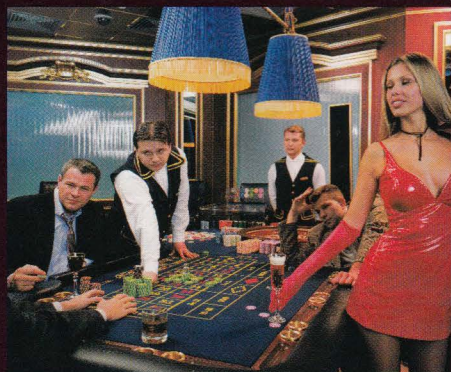
Ресторан может похвастаться превосходным меню с отличным выбором блюд и вин. Наслаждение ужином будет сопровождаться выступлением лучших российских артистов.

Насладившись едой, Вы можете пройти в казино и попытать удачи в разнообразных играх, включая самые любимые.

"Корона" также предлагает самые последние модели игровых автоматов

Однажды посетив игровой дом "Корона", Вы согласитесь с нашим девизом:

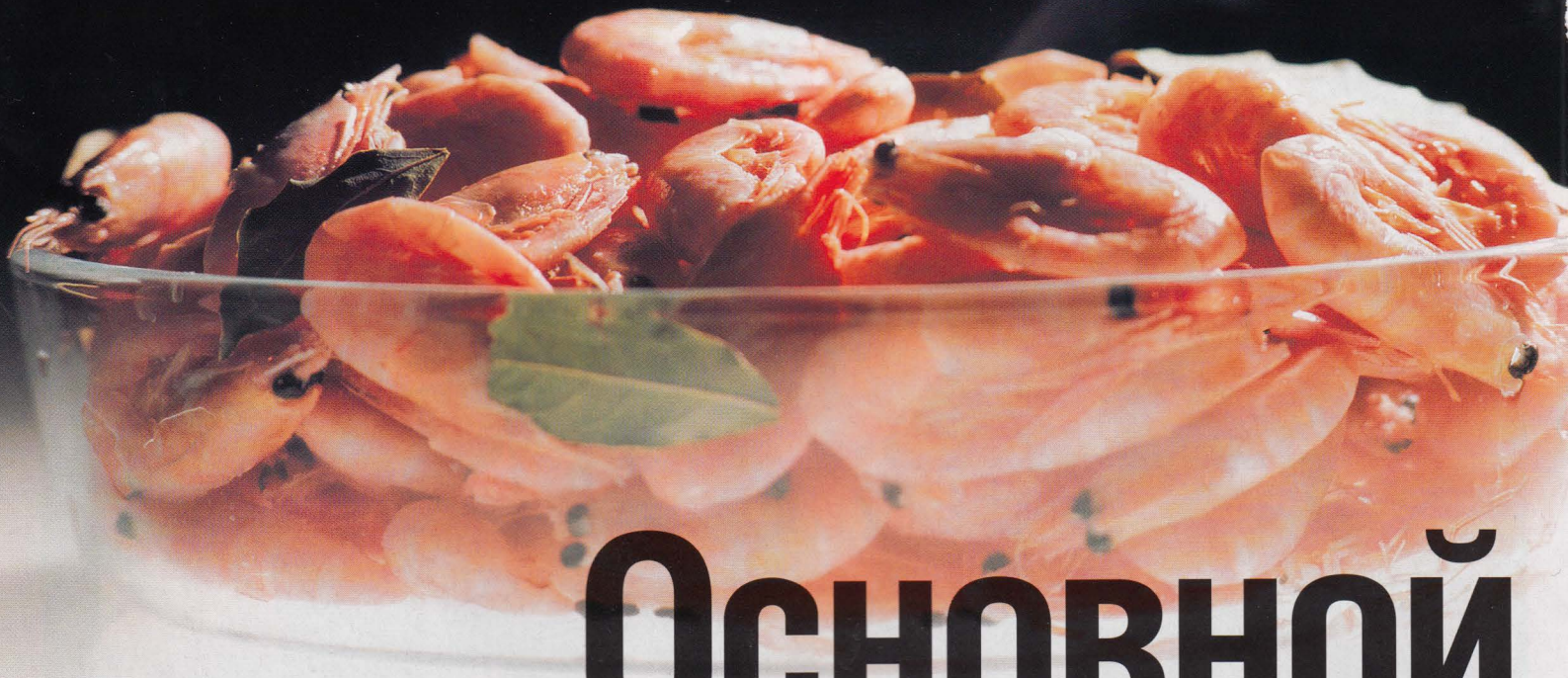
*Любое время -
удачное время в «Короне»*



Казино, ресторан, клуб
«КОРОНА»
Новый Арбат, д. 15, стр.1
Тел. (095) 202-6990



Почему иногда, когда ты проголодаешься, перед твоим мысленным взором начинает витать образ сковороды, полной шкворчащей жареной картошки, а в другой раз рот наполняется слюной, стоит лишь представить себе кусок сыра? Почему ты терпеть не можешь запах подсолнечного масла, а при виде яблочной кожуры у тебя начинается сводить челюсти? Почему ты обожаешь зеленый горошек, в то время как твой родной брат всегда тщательно выбирает этот горошек из всех блюд и оставляет его на тарелке сложенным аккуратной пирамидкой?



Основной

Автор: Тим Шустер

Все это происходит потому, что тобой руководят не только воля, разум и эмоции, но и куда более древние силы — природные инстинкты. Именно они обычно отвечают за пищевые предпочтения и сообщают тебе, что организм испытывает недостаток в таких-то веществах, в то время как других ему уже выше крыши. Система разумнейшая. Без всяких анализов крови, лабораторных исследований и сложных вычислений ты знаешь все свои химические потребности благодаря работе внутренней лаборатории, которая тщательно следит за состоянием твоего здоровья. Однако, если это так, то почему, например, в развитых странах каждый третий мужчина, каждая вторая женщина и каждый шестой ребенок страдают от избыточного ве-

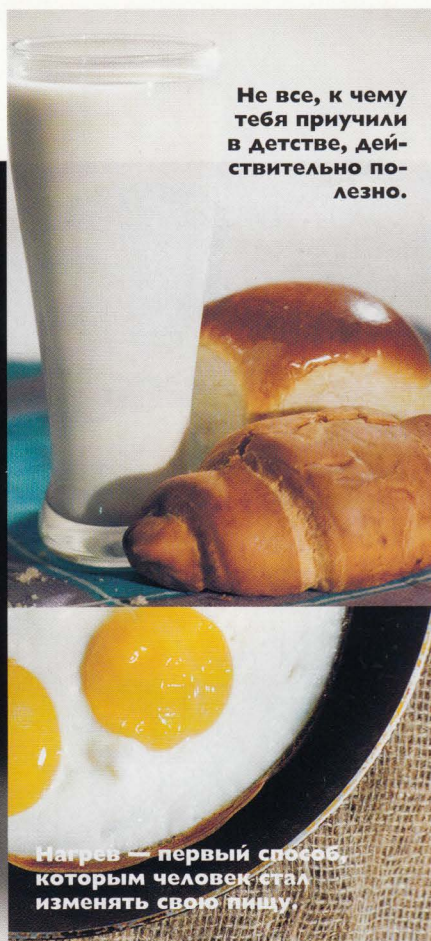
са? Хотя, казалось бы, их умные инстинкты должны были этому помешать. Чтобы изучить процесс сбоев инстинктивного механизма, сперва нужно внимательно с ним ознакомиться.

По тормозам

Во время еды твои инстинкты бдительно наблюдают за тем, что ты ешь, и подсказывают: это пахнет отменно, у этого — замечательный вкус, а вон то коричневое и выглядит гадко, и пахнет как-то подозрительно, давай-ка мы с тобой есть этого не будем. При этом, чем более ты сыт, тем выше критич-

Художественное оформление — один из способов заставить съесть то, чего тебе есть не хочется.





Не все, к чему тебя приучили в детстве, действительно полезно.

Нагрев — первый способ, которым человек стал изменять свою пищу.

ность к предлагаемым блюдам — их вкус притупляется, поджаристая корочка уже не кажется такой заманчивой, а запах скорее раздражает, чем соблазняет. У организма есть и более резкие способы вдарить по тормозам, если ты перебираешь какого-либо продукта. Например, съев пару лишних ломтиков ананаса, ты чувствуешь оскомину, которая затем превращается в жжение языка. Это тело сигнализирует о том, что содержащегося в ананасах фермента бромелина съедено достаточно. Если ты пренебрежешь этим предупреждением, то дело может кончиться кровотокающими язвочками на слизистой ротовой полости. На переизбыток чая ты можешь реагировать тошнотой, черного хлеба и апельсинового сока — изжогой, сыра или орехов — головной болью.

Спецпредложение

И наоборот, если твое тело испытывает недостаток в каком-либо веществе, оно приложит все усилия к тому, чтобы ты это вещество поймал и съел. Поэтому никогда не стоит ходить за покупками голодным — все

продукты будут казаться исключительно высококачественными, съедобными и прекрасными, и в результате ты накопишь ровно в два раза больше, чем нужно, но можешь не приобрести то, в чем действительно нуждаешься. Впрочем, если недостаток нужного вещества становится угрожающим, тогда никакая сытость тебя не остановит. Особенно этим отличаются беременные женщины — их инстинкты крайне обострены. В самый неожиданный момент она может испытать твердую убежденность в том, что ей нужно съесть, например, пару палочек мела и дюжину устриц, хотя она не химик и может не знать, что в меле содержится кальций, а в устрицах йод. Ты также умеешь четко определять химический состав веществ, ориентируясь, в основном, по его цвету и запаху. Это уникальное умение дано тебе от природы. Жаль, что ты не можешь сделать этого осознанно, иначе человечеству не нужны были бы лаборатории. Где-то в глубине твоего подсознания имеется четкий перечень всех запахов и вкусов, которые тебе встречались в жизни. С помощью этого перечня инстинкт и ди-

ИНСТИНКТ



Фото: Александр Холодников

ЕСЛИ ТЫ БОЛЕЕШЬ

Очень часто во время болезни ты полностью теряешь аппетит. Происходит это потому, что твой организм предпочитает экономить силы, которые затрачиваются на усваивание пищи, для борьбы с болезнью. Поэтому не стоит себя кормить насильно, кроме тех случаев, когда врачи на этом настаивают. Не хочешь есть — не ешь. Также ты имеешь полное право отказаться от горячего молока (с медом, маслом и пенкой, бр-рр!) и питательных бульонов, которые таскают к твоему ложу обеспокоенные родственники — эти продукты тоже весьма нагружают пищеварительную систему. Пей луч-

ше соки, морсы и минеральную воду. Но если аппетит ушел и не возвращается больше трех дней, обязательно вызови врача, даже если ты уверен, что у тебя обычная простуда. А что делать, если тебе неожиданно захотелось съесть что-нибудь такое, от чего до болезни ты воротил нос? Например, кильку в томате, кресс-салата или сухого инжира? Достать и съесть. Во время болезни твои пищевые инстинкты особенно точно настроены, и резкая смена вкусовых пристрастий — явное свидетельство того, что тебе чего-то не хватает.

ПРО ПИТАНИЕ

тует тебе, что именно сейчас нужно съесть. Как уже говорилось выше, к сожалению, только на инстинкты ты полагаться не можешь. Причин тому три.

Причина первая

Организму нравится быть толстым, и с этим ничего не поделаешь. Он знает, что лишние запасы мешают ему двигаться, перегружают внутренние органы и нарушают химический баланс, но считает, что переизбыток — меньшее зло, чем недостаток. Когда мы жили в лесах на деревьях, такой подход был вполне разумен — пища не всегда находится под рукой, поэтому надежнее делать запасы. Тем более что, добывая эту пищу, человек тратит значительное количество энергии. Если он стал слишком толстым, значит, не сможет догнать съедобное, но шустрое животное, а значит, какое-то время будет оставаться голодным и быстро похудеет. В современном мире прыганье с ветки на ветку и ловля опоссумов приобрели новые экстравагантные формы, на которые организм никак не был рассчитан. Мы пере-

**Мы научились до
неузнаваемости
менять вид, цвет
и запах про-
дуктов.**

КОРМИТЬ ЛИ СЕБЯ ЗАВТРАКОМ?

Некоторые люди с утра испытывают нежелание есть, граничащее с отвращением. И ничего особенно нездорового в этом нет: за ночь обменные процессы в организме затормозились, а с утра тело еще не проснулось и справедливо считает, что не заработало завтрак. Если ты не желаешь есть, то и не надо этого делать. Иначе, вместо того чтобы наполниться энергией, ты впадешь в полусонное состояние, потратив последние силы на переваривание овсянки. Но совсем отказываться от пищи по утрам тоже нельзя, так как уже к обеду ты почувствуешь себя обессиленным. Просто позавтракай как можно позже, предварительно хорошо подвигавшись. Йогурт, салат или бутерброд из черного хлеба с сыром после трехкилометровой пробежки не покажутся тебе слишком противными.

**Если на языке появилась
оскомина, немедленно
прекращай это есть.**

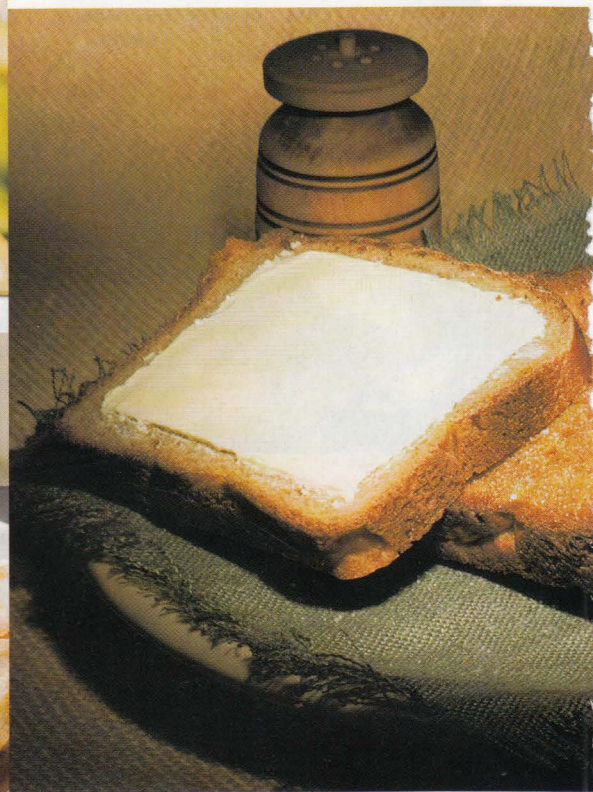


**За день без
особого вре-
да ты мо-
жешь съесть
до 5-6 кг сы-
рых овощей
и фруктов.**



гружаем не физическую, а нервную систему, при этом в пище нам себе отказывать не приходится, пусть даже мамонт, на которого ты охотился, вовсе не попал в ловушку, а, наоборот, устроил тебе выволочку и пригрозил увольнением.

Вывод Одно из двух: либо есть меньше,



чем тебе хочется, либо много бегать и прыгать. Только так твои инстинкты смогут адекватно тобой руководить.

Причина вторая

Все началось тогда, когда человек научился готовить пищу. Сперва он просто при



Ешь только то, чего тебе действительно сейчас хочется.

помощи нагрева или закваски делал продукт более готовым к употреблению, избавляя собственный желудок от необходимости переваривать сырую пищу. В результате мы стали тратить меньше энергии на усваивание пищи и смогли есть ее больше. В дальнейшем кулинарное искусство развилось до такой степени, что мы научились виртуозно обманывать свой организм. Продукты, которые он, может быть, не стал бы «заказывать» ни в какую, мы посыпаем пряностями, поливаем соусами и меняем их вкус, цвет и запах до

ГОЛОДЕН ЛИ ТЫ?

От запаха курицы, жарящейся на гриле, рот наполнился слюной, хотя со времени обеда прошло полтора часа. Ты успел проголодаться? Можно проверить. Представь себе кусок белого пресного и изрядно зачерствевшего хлеба. Представил? А теперь подумай, хочется ли тебе его съесть? Если не хочется, значит, ты не голоден по-настоящему и курица может подождать. Если хочется, значит, за обедом ты недополучил калорий и тебе стоит подкрепиться.

полной неузнаваемости. Например, инстинкты наивно полагают, что ты ешь полезный лук с сыром, в то время как ты нахально уплетаешь третий пакет ароматизированных чипсов.

Вывод Если есть проблемы с весом, питайся продуктами, которые максимально сохранили свой натуральный вид. А иногда стоит устраивать себе «День сырости» (смотри таблицу в конце статьи).

Причина третья

Как ты, наверное, помнишь из уроков биологии, кроме врожденных инстинктов, существуют еще и приобретенные. Например, если в детстве тебе повторять тысячи раз, что хорошие мальчики ничего не оставляют на тарелках, то ты проникнешься этой идеей и приучишься есть ровно в два раза больше, чем требуется. Если ты железно убежден, что коровье молоко — это полезнейший продукт, то ты будешь его пить, хотя у половины взрослых мужчин отсутствует фермент, перерабатывающий лактозу, и молоко не только не усваивается, но приводит к целому ряду неприятностей с пищеварением, а иногда и к более серьезным проблемам, например к аллергии.

Если ты привык пересаливать еду, то нормальная доза соли первое время будет казаться тебе недостаточной.

Если ты не приучен есть зеленые овощи, то тебе будет сложно научиться находить в них вкус. То есть ты бы сумел его найти, но обычно еще до того как ты окажешься в подходящем для этого состоянии, ты успеваешь перехватить на скорую руку пару гамбургеров. И так далее.

Вывод Заставит приобретенные инстинкты подчиняться врожденным в тех случаях, когда это нужно. А чтобы знать, когда это нужно, — придется читать всякую полезную литературу о рациональном и правильном питании. Например, наш журнал. ■

«ДЕНЬ СЫРОСТИ»

Пару раз в месяц стоит устраивать себе такой день, чтобы разбудить свои инстинкты и поощрить их. Так ты избавишь организм от токсинов, а себя от готовки и хлопот с мытьем посуды.

► Не употребляй приправ и пряностей, в том числе соли. Откажись от употребления шоколада, кофе, сигарет и алкоголя — все они сильно влияют на обоняние и создают ложное чувство сытости. Также исключи молоко и молочные продукты, которые являются своеобразными блокираторами твоих инстинктов.

► С утра отправляйся на рынок. Походи между рядами, но сперва старайся не столько смотреть, сколько нюхать. Запахи, которые ты чувствуешь сильнее всего, свидетельствуют о том, что тебе нужны именно эти продукты. Купи то, что тебе захочется больше всего из фруктов, овощей, орехов, сухофруктов, сырого мяса или рыбы. Неважно, что это будет: авокадо или форель, бананы или груши, телятина или петрушка. Главное, чтобы у тебя появилось желание все это съесть. Только давай договоримся: если ты захотел сырого мяса, остановись на говядине. Сырая баранина невкусная, а сырая свинина опасна из-за всяких гельминтов. Если же ты решил поесть рыбы, то лучше морской, а не речной. Покупая любые животные продукты, попроси показать тебе ветеринарный сертификат.

► Ешь в этот день три или четыре раза. И не смотри так задумчиво на котлету, лежащую в холодильнике, — пусть тебя успокоит мысль, что завтра ты будешь иметь полное моральное право с ней разделаться.

► Перед каждой едой постарайся хотя бы полчаса позаниматься спортом или просто активно подвигаться на свежем воздухе.

► Весь день придерживайся раздельного питания: за один раз ешь либо мясо, рыбу и яйца, либо фрукты и овощи.

► Не считай калорий, а ешь столько, сколько захочется. Но ты понял, как есть — в сыром виде, без соли и без специй. Как только ты будешь сыт, продукты резко потеряют для тебя свою привлекательность. Впрочем, известно, что многие атлеты, поклонники сыроедения, съедают за день по пять-шесть килограммов овощей без какого-либо ущерба для себя. Мясо и рыбу перед употреблением порежь на тонкие ломтики, а фрукты и овощи можно натереть на терке.

► Если у тебя зацепило язык или появилась оскомины, прекращай есть этот продукт, даже если визуально он тебя все еще прельщает.

Первым делом— САМОЛЕТЫ

Автор: Виталий Танин

(Цитата из песни о приоритетах)

РИСУНОК 1

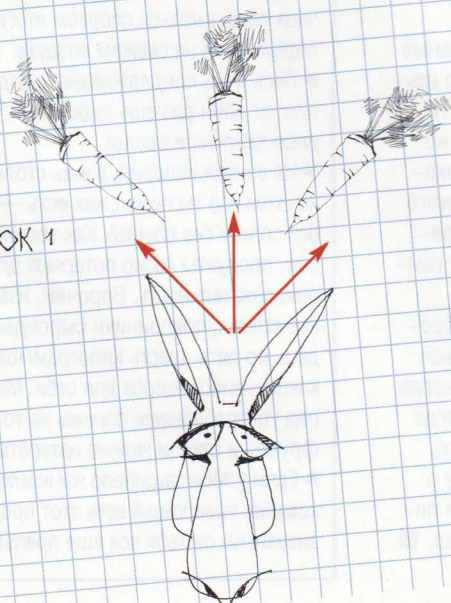
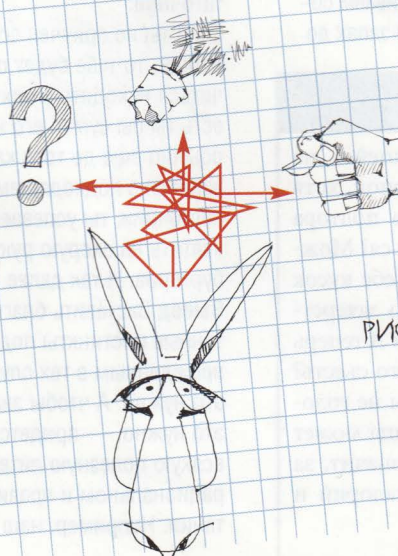


РИСУНОК 2



Как там у нас на работе? Ты скоро загремишь в сумасшедший дом, завалишь проект, пошлешь к черту годовую план, разобьешь голову о стену, а бухгалтершу точно задушишь в понедельник? Очень хорошо. Но все планы, как далеко идущие, так и ближайшие, нужно систематизировать, предварительно выделив наиболее приоритетные из них. И только потом приступить к их претворению в жизнь.

Для чего нужны приоритеты?

Не нужно путать приоритетность с очередностью. Когда ты собираешься съесть апельсин, ты первым делом снимаешь с него кожуру, но приоритетом это действие для тебя не является.

Успешная стратегия — это подчинение жесткой схеме: «Я хочу получить желаемое. Для этого я ищу эффективнейшие пути». (Рис. 1.)

Заведомо проигрышная стратегия — строить свою работу по противоположному принципу: «Я сейчас занимаюсь тем, что у меня под носом, а потом поглядим, что из этого получится». (Рис. 2.) Приоритеты — это основные цели, которые ты стремишься достичь. Неудивительно, что они обычно занимают последнее место в хронологическом порядке твоих действий. Плохо, если ты начинаешь путаться в том, что для тебя важно само по себе, а что является только способом достижения цели.

Если ты не умеешь выбирать себе приоритеты, ты можешь существовать в единственном режиме — как подчиненный, каждое действие которого продиктовано кем-то другим. Если же ты собираешься заниматься любой самостоятельной деятельностью, то твоей первичной задачей должно стать умение определять приоритеты.

Как определять приоритеты

Самый простой способ — начать их проговаривать для себя. За час до совещания решить, какую идею тебе нужнее всего будет проташить. С вечера накануне подумать о том, чего бы ты хотел добиться сегодня. В воскресенье —

что будет самым важным делом на следующей неделе. В январе — каких успехов ты безусловно ждешь от себя к концу нынешнего года.

Затвержденные тобой приоритеты будут мерцать как маяки даже в сумрачном тумане полубеспамятства, который нередко охватывает мозг загруженного работой человека.

Самое важное теперь — это не позволить своему кораблю заплывать на рифы приоритетов ложных.

Как бороться с ложными приоритетами

Очень просто. Находить истинные. А для этого достаточно всего-навсего постоянно задаваться вопросом: ЧТО СЕЙЧАС ВАЖНЕЕ?

Ты — работник издательства. Уже четвертый день ты пытаешься дозвониться до автора Пети, принесшего вам текст о лошадях. Тебе необходимо выяснить, не сделал ли он, описывая конских предков, опечатку в слове «херакотерий». Но этот мерзавец испарился в неизвестном направлении.

Ложный приоритет Достать Петю из-под земли.

Истинный приоритет Узнать, кто такой «херакотерий».

Что делать Звонить в зоопарк или музей палеонтологии.

Ты — владелец хлебопекарни. У тебя сломался винтик на машине, делающей сайки с изюмом. Поставщики, которые клялись и божились, что будут бесплатно заменять все сломавшиеся детали, теперь наняли юристов-жуликов, которые, обложившись договорами и кодек-

сами, настаивают, что винтик ты должен оплачивать сам.

Ложный приоритет Заставить всех считаться с тобой.

Истинный приоритет Не заставлять голодных покупателей безрезультатно ждать своих саек.

Что делать Оплатить винтик.

Ты — работник турагентства. Ваш постоянный клиент попросил отправить его охотиться на белых медведей в Антарктиду. Ты все пообещал сделать, но спустя какое-то время понял, что твоя компания не потянет выполнение такого экстравагантного заказа — на это способны только такие монстры, как «Все для мистера Твистера», которые и медведей в Антарктиду привезут, и каюту класса люкс организуют. Тем не менее ты уже готов позвонить клиенту и наврать ему, что он требует невозможного.

Ложный приоритет Ловко обмануть клиента.

Истинный приоритет Сохранить с ним хорошие деловые отношения.

Что делать Предварительно договорившись с конкурентами, позвонить клиенту и с поклонами переадресовать его к «мистерам Твистерам», заверив, что ты уже обо всем позаботился и его там ждут с распростертыми объятиями.

Классический пример подмены приоритетности

Можно, конечно, посвятить эту главу тщательному анализу причин крушения компании «Титаник», которая пошла на дно сразу после колебаний курса акций. Однако ты можешь решить, что это к твоей ситуации не относится, ведь «Титаник» торговал бисквитами из брюквы, в то время как руководимая тобой фирма, наоборот, производит насосы для детских велосипедов. Хорошо. Чтобы ты понял, что для программы правильной приоритетности не важна специфика деятельности, выберем для анализа совершенно отвлекающий предмет.

Давай пронаблюдаем за одним-единственным днем из жизни обычной домохозяйки. Допустим, ее зовут госпожа Кавардакова. Случилось так, что сегодня у четы Кавардаковых годовщина

свадьбы и супруга хочет достойно подготовиться к встрече мужа. Как она это делает?

10.00 Покупает в магазине стиральный порошок, металлическую щеточку для чистки сковородок, три килограмма картофеля, ершик для мытья бутылок, четыре бараньи котлетки, бутылку красного вина, занавеску для душа, банку карамелек и пузырек полироля для мебели с запахом ананаса.

10.20 Попутно ругается с кассиршей.

10.50 Вызывает домой сантехника, чтобы он заменил прокладку в кране.

11.00 Начинает разбирать завал в шкафу.

11.15 Звонит в ателье художественной швейной и интересуется, сколько они берут за заделывание дырок, проеденных молью.

11.40 Продолжает разбирать завал в шкафу.

12.35 Высказывает сантехнику все, что она думает по поводу неожиданно треснувшей раковины.

12.45 Оскорбленная до глубины души продолжает разбирать завал в шкафу.

13.30 Моет, кормит и переодевает вернувшихся из школы детей.

16.00 Натирает полиролем ножки кровати в спальне.

16.10 Говорит, что драться с Анютой очень нехорошо.

16.15 Выкидывает в мусорку подгоревшие бараньи котлетки.

16.25 Собирает с пола осколки разбитой мячом бутылки и вытирает лужу.

16.40 Объясняет, почему у зайчика Банни такие большие уши.

17.00 Нервно утрамбовывает все обратно в шкаф и хлопает дверцей.

17.20 Бежит в кулинарию и покупает «ежики» с мясом.

17.40 Пытается очень быстро навести порядок во всей квартире, почистить картошку, призвать к порядку детей, проветрить комнаты, провонявшие ананасом, и отнять у Анюты карамельки.

18.30 Встречает мужа и закатывает ему истерику за то, что он шляется по мокрому полу в грязных ботинках.

дакова хотела порадовать мужа и провести с ним запоминающийся вечер.

Для этого она решила навести в квартире идеальный порядок, превратить детей в ангелов и накормить супруга вкусным ужином. И это было ошибкой. Госпожа Кавардакова подменила свой основной приоритет второстепенными. Наводить порядок нужно тогда, когда тебе нужен порядок. А для того чтобы побаловать мужа, госпоже Кавардаковой необходимо было сделать всего три вещи:

1. Позвонить свекрови и попросить, чтобы она забрала к себе детей на сегодня.

2. Позвонить в хороший ресторан и заказать оттуда доставку на 18.30.

3. Оставшееся время потратить на примерку сексуального белья, подбивку волос и эксперименты с макияжем.

Принцип приоритетности в выборе стратегий

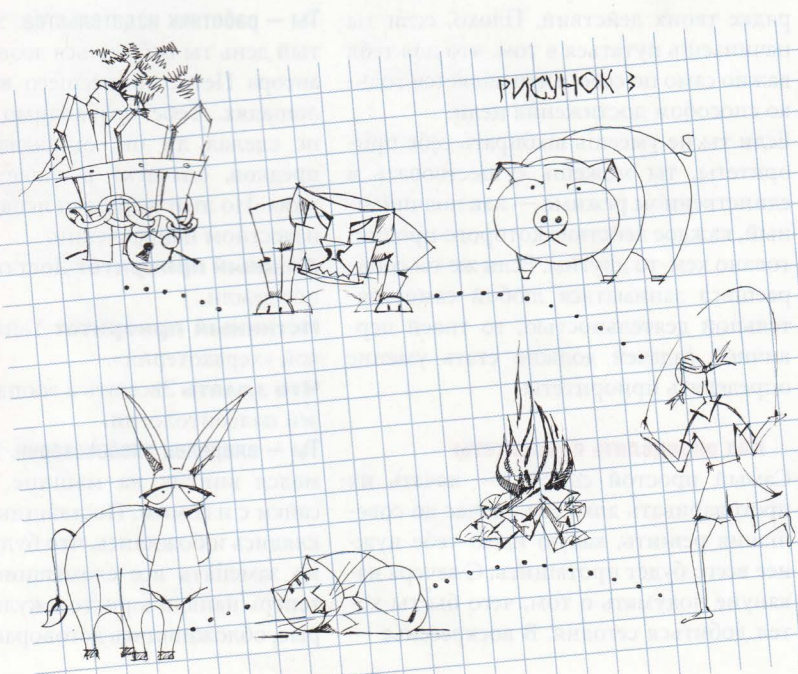
Правильно расставлять приоритеты важно, не только выбирая себе цели. Это

умение не менее полезно, когда ты ищешь пути достижения этих целей, — в данном случае под приоритетностью можно скорее понимать выбор применяемых стратегий.

Но вопрос, который ты ставишь перед собой, остается тот же: ЧТО СЕЙЧАС ВАЖНЕЕ?

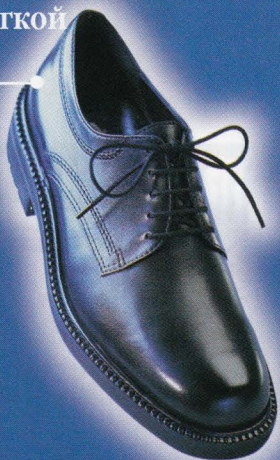
Допустим, у тебя на работе сложилась крайне тяжелая ситуация. Находящийся в твоём подчинении менеджер по рекламе Бякин настолько явно пренебрегает своими обязанностями, что это ставит под угрозу весь отдел. В приятелях у него начальник соседнего отдела, с которым тебе совершенно не хочется портить отношения. На примете у тебя есть великолепный работник, который смог бы оживить деятельность коллектива, но, что делать, у Бякина в руках все связи с клиентами, с которыми новичку еще придется находить общий язык, а у вас и без того горят проекты. Кроме того, в компании существует правило, что и увольнения, и прием на работу происходит только после множества обсуждений, заявлений и прочих проволочек, времени на которые у тебя нет. А президент компании и так последнее время тобой недоволен. (Рис. 3.)

Ситуация, на первый взгляд, безвыходная. Ты пытаешься поговорить по душам с начальником соседнего отдела.

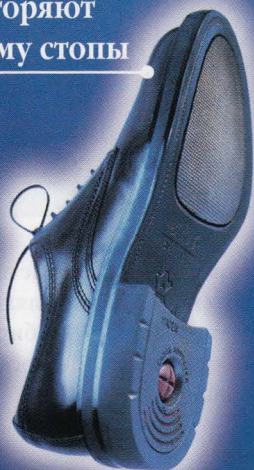


Здесь мы видим, как приоритет оказался задвлен и уничтожен неверно выбранными действиями. Госпожа Кавар-

из мягкой
кожи



повторяют
форму стопы



амортизируют
толчки



Newspaper
Magazines
Books
Confectionery
Ice cream
Beverages

ecco®

Обувь для жизни

Магазины в Москве: «ЭККО Галерея Актер», ул. Тверская, 16/2, тел.: (095) 935 8988; «ЭККО Валдай», ул. Новый Арбат, 11, тел.: (095) 955 2329; «ЭККО Арбат», ул. Новый Арбат, 28, тел.: (095) 291 2014. «ЭККО Натали», ул. Пятницкая, 17, тел.: (095) 951 1210; «ЭККО Олимпик», пр-т Мира, 33, тел.: (095) 797 5825; «ЭККО Пресня», ул. Красная Пресня, 44, тел.: (095) 252 4548; «ЭККО ГУМ», Красная Площадь, 3, 2 эт., тел.: (095) 929 3063; «ЭККО Наутилус», ул. Никольская 25, тел.: (095) 937 2387; «ЭККО ЦУМ», ул. Петровка, 2, тел.: (095) 292 4784; «ЭККО Сокольники», ул. Русаковская, 22, тел.: (095) 268 0154; «ЭККО Манеж», Т/К «Охотный Ряд» тел.: (095) 737 8320. «ЭККО Смоленский Пассаж», Смоленская площадь, вл. 3-5, тел.: (095) 937 8024. Магазины в Санкт-Петербурге: «ЭККО», Невский пр., 54, тел.: (812) 312 3236; «ЭККО», Невский пр., 112, тел.: (812) 275 0107; «ЭККО», П.С. Большой пр., 65, тел.: (812) 232 0466; «ЭККО», Владимирский пр., 15, тел.: (812) 113 2252.

Товар сертифицирован

Чем ошибочнее твоя приоритетная политика, тем больший груз тебе приходится тащить

Тот немедленно передает все Бякину. Бякин жалуется на тебя всем клиентам, несканзано клеветая при этом. Ты выносишь на следующее общее собрание вопрос об увольнении Бякина. Бякин несется к президенту компании и ябедничает ему, что проекты заваливаются. Они и в самом деле заваливаются. Когда же после долгих разбирательств и поисков виноватого всплывает правда и Бякина с позором изгоняют, выясняется, что облюбованный тобой специалист уже сто лет как работает в другой компании. Что же, давай расставлять приоритеты.

Задай себе вопрос: сможешь ли ты успешно закончить данные проекты, невзирая на полную профнепригодность Бякина? Нет? Тогда чем ты рискуешь? Более того, приняв на работу нового человека, ты будешь иметь моральное право несколько подтянуть самые-самые последние сроки...

Вывод Сдача проектов в данном вопросе не является приоритетом.



Ваши клиенты тебе знакомы. Чтобы после обзвонить их всех, ввести в курс дела и попросить о максимальной снисходительности поначалу, подчеркнув, что новый работник, исключительного ума и профессионализма человек, который всем им окажется в сто раз полез-



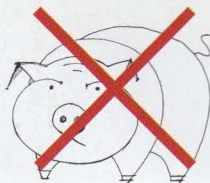
ней Бякина, уйдет полдня. Бякин съедает у тебя гораздо больше времени.

Вывод Спокойствие и безмятежность клиентов в данном вопросе не являются приоритетом.



Ну и кто такой, этот начальник соседнего отдела? Если бы он был намерен открыто портить с тобой отношения, он давно бы так и поступил без всяких к тому поводов. Вероятнее всего, вы и дальше будете приветливо раскланиваться с ним при встрече в коридоре.

Вывод Мнение начальника соседнего отдела в данном вопросе не является приоритетом.



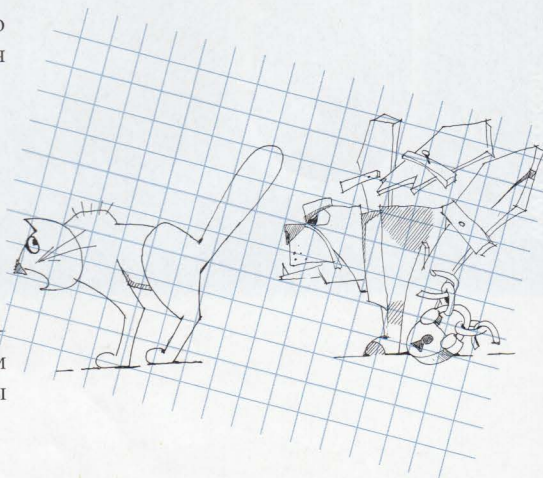
А вот с оставшимися пунктами программы уже можно работать. (На этом данную статью вполне можно было бы

и закончить, потому что блестящие выходы из сложных ситуаций не являются сейчас предметом нашего разбирательства, но все же нехорошо бросать интересную историю на полпути.)

План действий

Звони своему протеже и договаривайся о том, что он будет готов выйти на работу уже завтра, после чего отправляйся к президенту компании. Начни с покаянного сообщения о том, что отдел, и правда, работает вполсилы, объясни, с чем это связано, приведи несколько характерных иллюстраций из биографии Бякина, пожалуйся на горящие сроки и сообщи, что у тебя есть гений, который уже стоит в стартовой позиции. А теперь посмотри, что из этого получилось. ■

Фото: Voller Ernst



Вы знаете, что такое Элита

Элитный

Положение обязывает

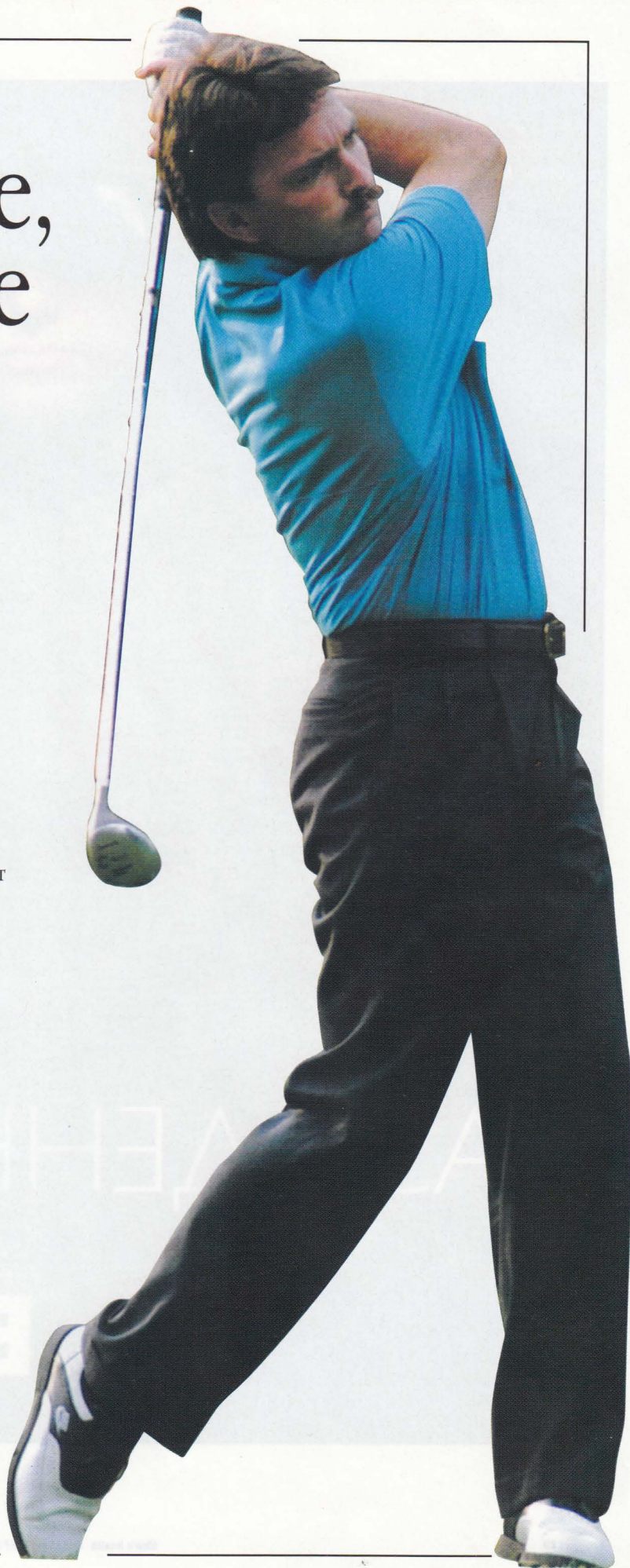
Вы привыкли к полетам бизнес-классом,
Вы привыкли к салонам VIP,
Вы привыкли, что все второстепенные
вопросы всегда решаются без
Вашего персонального участия — у Вас нет
времени заниматься мелочами.
Ведь Вы — элита.

Именно поэтому в сети БИ ЛАЙН GSM
специально для Вас введен уникальный
пакет услуг «Элитный», действующий
по принципу All Included.

Новое предложение от БИ ЛАЙН GSM —
это все мыслимые услуги сотовой связи,
особые тарифы, а главное —
персональное абонентское обслуживание.



Справки по телефону: 755-0055



Фотограф: **Илья Буш**
Стиль: **Марина Семенова, Мария Фёдорова**
Модель: **Игорь/«Modus VivendiS»**

Дубленки и
шубы? К чему
тебе париться
с овчиной
и всякой
меховой
убиенной
живностью?
Синтетика?
Не смейте
меня! Пух? Уже
теплее.
А главное, легче.
Купил себе
пуховик
и порхаешь
по зимнему
пейзажу безо
всяких там
красных лап.
Хорош гусь!

РАЗОДЕНЬСЯ В ПУХ

Слева **Утепленные брюки**
Gucci; **свитер** Cortigiani;
перчатки Reebok; **шапка**
Bask.

Справа **Кожаный пуховик**
Gucci; **брюки** Chevignon;
свитер Cerruti;
сноуборд Voelkl.





Слева Пуховик Paul & Shark;
костюм Cerruti; свитер Boss
Hugo Boss; шарф-труба
Levi's.

Справа Пуховик Reebok;
куртка Bask; шапка Reebok;
брюки Levi's All Duty.







Слева Пуховик Chevignon;
свитер Bask; джинсы
Big Star; шапка и шарф ck
Calvin Klein; коньки
и клюшка Bauer.

Справа Пуховик Boss Hugo
Boss; брюки Chevignon;
свитер Chevignon; перчатки
Sisley; ботинки Pal Zileri.

Автор: **Антон Минский**



Слушай сюда!

История мобильных — это история самого впечатляющего успеха достижений научно-технического хозяйства 90-х годов. Каждый четвертый житель Штатов или Британии — абонент сотовой сети. И их число неуклонно растет. У нас, конечно, эти показатели куда ниже (особенно за пределами Садового кольца), но, как в свое время автомобиль, сотовый телефон уже вполне превратился из роскоши в средство общения. Но (!) — и эта волна слухов постепенно приобретает характер цунами — мобильники вредны для здоровья. Медики обвиняют их в самых разнообразных грехах — от хронического чувства усталости до мозговых нарушений, включая рак мозга. И, кстати, причиной по крайней мере одного пожара на автозаправке в Великобритании был признан мобильный телефон, из-за сигнала которого возникло электрическое поле в металлоконструкциях и последующее возгорание. Иного объяснения полиции и пожарным найти не удалось... Все это звучит фантастично. Прямо «Секретные материалы» какие-то... Но если уж возникли разнообразные замысловатые вопросы по этому поводу, то мы просто не могли отказать себе в удовольствии на них ответить. Или попытаться ответить.

Было миллион исследований по этому поводу, почему эксперты не могут прийти к единому мнению?

Прежде всего это связано с тем, что поклонники мобильных более всего обращают внимание на тепловой эффект, который они оказывают на голову потребителя. В то время как противники упирают на негативные эффекты, связанные с интенсивностью микроволнового излучения. Еще одна проблема состоит в том, что даже те, кто концентрирует

Суть проблемы проста. Если у тебя есть мобильный телефон — ты участник самого широкомасштабного медицинского эксперимента, когда-либо проводившегося вне лабораторных условий. И если ты считаешь, что мы уж очень гоним, — прочти эту статью. А потом принимай решение совершенно самостоятельно.

свое внимание именно на микроволновых эффектах, проводят не вполне корректные исследования. В научной практике результаты исследований считаются достоверными, лишь когда их основные показатели в целом соответствуют друг другу при неоднократном проведении экспериментов. Но, по мнению британского биофизика Джерарда Хайлэнда, добиться сопоставимых результатов, проводя эксперименты с разными людьми, практиче-

ски невозможно. Уж слишком разные у нас все организмы. «Большинство официальных исследований и правил, принимаемых на их основании, например британского Совета по радиологической безопасности (NRPB), касаются только тепловых эффектов микроволнового излучения, — поясняет Хайлэнд. — И это отчасти справедливо. Прежде всего потому, что обмен веществ и иммунитет — параметры исключительно индивидуальные. А значит, прочие последствия микроволнового излучения у разных людей могут быть разными».

Одни эксперты говорят, что мобильники опасны, другие — что нет. Кому же верить?

Вопрос в том, кому бы ты хотел искренне поверить. «Ни малейшего риска, — сказал нашим коллегам из британского издания МН Том Виллз-Сандфорд из Федерации электронной промышленности (FEI). — По крайней мере ни одного диагноза, связанного с негативным влиянием сотового телефона, официально зарегистрировано не было». Единственное, что смутило наших пытливых английских коллег, — этот уважаемый господин представлял как раз интересы производителей сотовых телефонов. Именно поэтому они спросили у уже упомянутого Хайлэнда, часто ли он пользует-

Фото: Tony Stone Images

тся услугами мобильника? «Нет», — ответил доктор-биофизик. И скромно добавил: «У меня его вообще нет».

В то время как результаты одних исследований свидетельствуют, что мобильники якобы не оказывают никакого влияния на мозг, результаты других исследований показывают, что благодаря им у человека повышается скорость реакции. Как это сочетается?

Надеемся, тебя не очень огорчит то, что не все новости о сотовом телефоне — плохие новости. Как явствует, например, из отчетов Бристольского университета, у немногочисленных добровольцев с мобилами скорость реакции действительно заметно увеличилась. Правда, исследователи честно признаются, что не могут точно объяснить причины подобного явления. Но предполагают, что это может быть следствием нагрева соответствующей зоны мозга (расширяются сосуды, увеличивается приток крови и кислорода) и как результат ускоряются реакции защитного механизма организма. Звучит привлекательно. Если, конечно, не циклиться на том, что природа и побочные эффекты этого влияния не вполне изучены. К слову, доктор Генри Лай из Вашингтонского университета (шт. Сиэтл) считает, что микроволновое излучение стимулирует выработку в мозгу улучшающих настроение эндорфинов. Отличная новость, не правда ли? Правда, сам доктор Лай не пользуется сотовым.

Если эксперименты в этой области не связаны с риском, то почему так непросто провести исследования на людях?

А ты записался добровольцем? Вот и мы тоже не склонны к таким подвигам. Это, во-первых. Во-вторых, медицинская этика в странах, где мобильная связь стала в последнее время явлением массовым, с трудом позволяет проводить эксперименты, если у медиков есть подозрение,

что они могут повлиять на: деятельность мозга, эффективное функционирование иммунной системы, способность к репродукции и т.д. Именно поэтому в научных отчетах по поводу, скажем, того, существует ли связь между использованием мобильными телефонами и повышенным риском заболеть раком мозга, нередко фигурирует лукавая фраза: «В отношении реальных пациентов — не наблюдалось». Это чаще всего означает, что все эксперименты проводились на животных или человеческих тканях в пробирке. Хм-м, не очень-то убедительно.

Но, если риск велик, почему никто из официальных лиц какой-либо страны об этом до сих пор не заявил?

Точка зрения оптимиста (которую разделяют органы здравоохранения многих стран): «Бум сотовой связи стал реальностью столь недавно, что практически невозможно предугадать всех его последствий. Сроки не позволяют». Точка зрения пессимиста: «За максимально короткий срок компании-производители оборудования и компании-операторы сотовой связи превратились в финансово-промышленных монстров, которых правительствам и прочим госучреждениям и пальцем-то

тронуть страшно. И нечего тут удивляться. Ничего тут особо нового нет. Табачных гигантов тоже ведь обходят стороной. Минздрав, конечно, предупреждает... Но не более того».

Если действительно существует потенциальный риск для миллионов жителей нашей планеты, почему не производятся глобальные исследования в этой области?

На самом деле все не так плохо. Времени только не хватает. Например, Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) выделила около \$8 млн. на независимые исследования в области влияния бытовых электромагнитных полей на здоровье человека (есть там графа и про мобильники), но результатов надо ждать не раньше чем через пятилетку.

ИТОГО

Будучи людьми чрезвычайно наблюдательными, мы заметили, что количество вразумительных ответов в данном случае заметно меньше количества вопросов. Поэтому, собственно, и перестали их задавать. И что характерно — те, у кого были мобильники, пользоваться ими не перестали. А те, у кого их не было, — не спешат их приобретать. ■

БЕЗОПАСНЫЙ ЗОНОК

► Выбери безопасную модель

Телепрограмма «Панорама» канала BBC недавно провела исследование, протестировав большое количество мобильных телефонов. Как оказалось, они сильно отличались друг от друга по уровню излучения. И все же все протестированные модели уложились в установленный правительством предел безопасности по излучению — 10 SAR (SAR — удельная поглощенная мощность ионизирующего излучения). Тем не менее эксперты указали, что данное число произвольно, потому что никто точно не знает, каков на самом деле этот безопасный предел. Лучшим телефоном из протестированных оказалась Motorola Star Tac 70, излучающая всего 0,02 SAR.

► Купи hands-free

Наушник с микрофоном, подсоединенный к сотовому телефону, снижает уровень микроволнового облучения мозга на 94%. Это хорошая новость. А плохая — то, что ты носишь свой телефон на поясе или в кармане. То есть все облучение приходится на участки тела, где расположены многочисленные жизненно важные органы и железы. Короче, общий совет таков: держи телефон (самое опасное в нем — антенна) как можно дальше от тела.

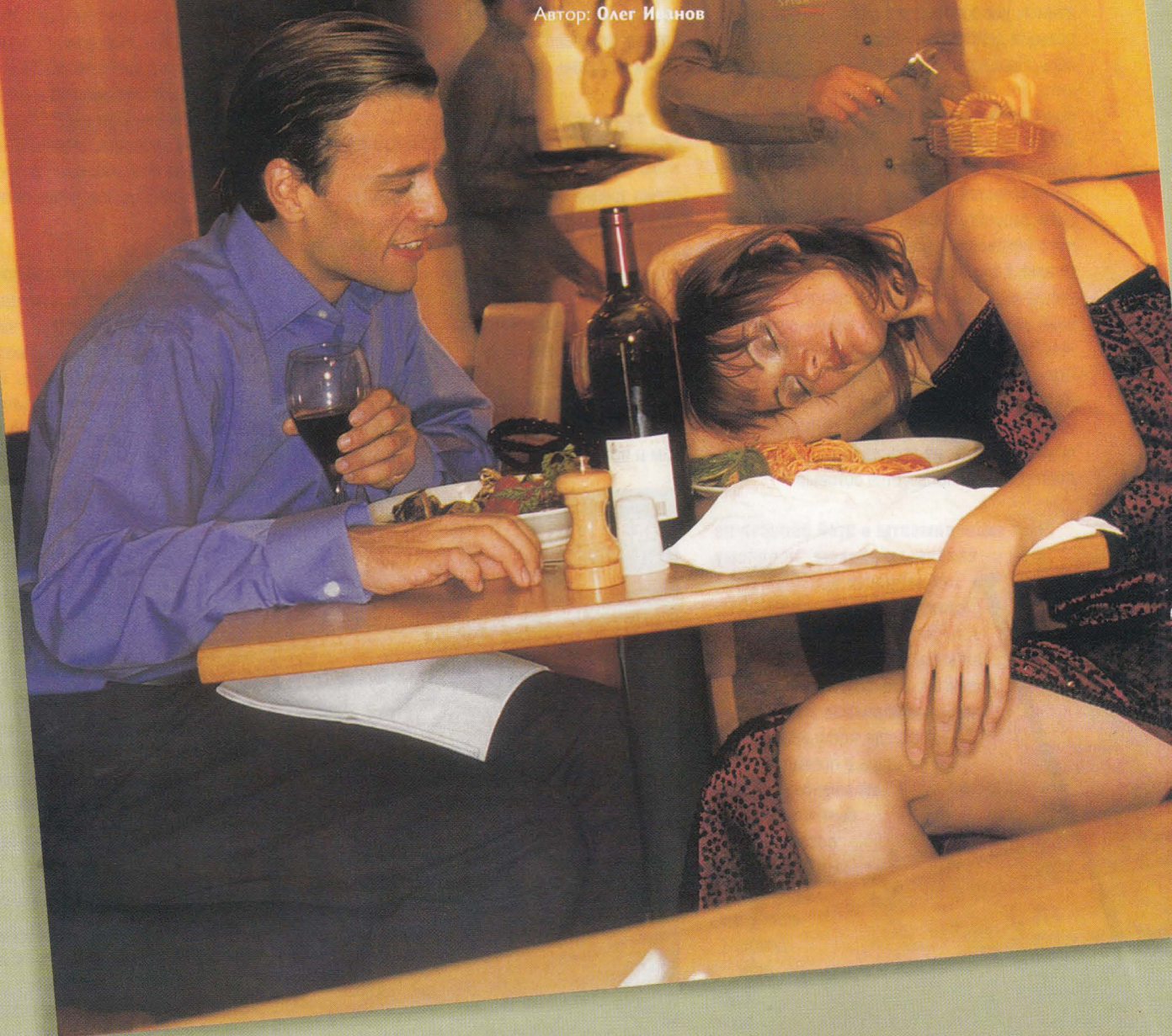
► Поосторожнее с новинками

Новые модели радиотелефонов (работающие на частоте 1800-1900 МГц) тоже под подозрением. Лучше купи устаревшую модель. Кстати, она и дешевле обойдется. В любом случае в момент разговора держись подальше от базового агрегата.

СДВИГ по фазе?

не переводи стрелки
— это всего лишь
временные трудности

Автор: Олег Иванов



В мире царит несправедливость — в те часы, когда одна часть человечества пробуждается для активной жизни, другая борется с немолчаливой сонливостью. Не секрет, что люди делятся на сов и жаворонков. При этом совы убеждены в том, что все жаворонки — зануды и к тому же закрывают глаза на все самое-самое, ибо настоящая жизнь начинается ночью. А жаворонки считают, что это совы просыпают самое интересное — рассвет над рекой, например, и что они бездельники. Будучи несомненным совой (филином?), не могу не заметить предвзятости всех жаворонковых нападок. Да, мир заточен под жаворонков — в расчете на них работают учреждения, магазины и метро. Но диктатура ранних пташек не означает, что только они и имеют право голоса... Короче, обвинять тех, кто находится в противофазе, так же бессмысленно, как с жаром отстаивать преимущества блондинистой части человечества над брюнетистой. Тем не менее вероятность того, что твоей женой окажется представительница другой птичьей породы, велика. Я знаю пару, в которой супруги не просто сова и жаворонок. Он — жаворонок-экстремист, она — сова-мания. В будни все нормально: они почти не видятся. Хуже, когда они собираются к друзьям на вечеринку. Для нее немисливо встать раньше одиннадцати, для него невыносимо сидеть в гостях позже десяти вечера. В минуты семейных конфликтов она поминает ему те три раза, когда ей пришлось отводить ребенка в детский сад, так как это его обязанность. Он же не может ей простить случай, когда они поили справлять Новый год в ночной клуб, где негде было прилечь поспать после двенадцати. В остальном же это весьма счастливая пара. Таким образом, союз совы и жаворонка не обязательно становится невыносимым. Однако тысячи мелких проблем, начиная от распределения семейных обязанностей и заканчивая выбором момента для занятий сексом, могут отравлять существование. Чтобы определить, совпадают ли у тебя с твоей половиной биоритмы, «часовые пояса», попробуйте вместе ответить на вопросы нашего теста.

Минутное дело

Прочитав вопрос, обведи в кружочек свой вариант ответа. Попроси ее сделать то же самое. Сравните свои результаты

1. Какое для тебя предпочтительное время для подъема и отхода ко сну:

подъем	Ты	Она
5.00 — 6.30	5	5
6.30 — 7.45	4	4
7.46 — 9.45	3	3
9.46 — 11.00	2	2
11.01 — полдень	1	1
отход ко сну		
20.00 — 21.00	5	5
21.01 — 10.15	4	4
22.16 — 0.30	3	3
0.31 — 1.45	2	2
1.46 — 3.00	1	1

2. Если надо встать к определенному часу, ты поставишь будильник на другое время, чем обычно?

Нет. Я встану в обычное время	4	4
Возможно, поставлю на другой час	3	3
Скорее всего встану так, чтобы успеть к назначенному часу	2	2
Встану в нужное время	1	1

3. Насколько легко тебе вставать?

Это пытка	1	1
Нелегко	2	2
Довольно легко	3	3
Очень легко	4	4

4. Первые полчаса после подъема:

активность		
Активность на нуле	1	1
Шевелюсь потихоньку	2	2
Вполне нормально	3	3
Ношусь как электровеник	4	4
самоощущение		
Полная разбитость	1	1
Некоторое утомление	2	2
Нет никакой усталости	3	3
Бодрое самочувствие	4	4
аппетит		
Никакой	1	1
Так, поклевать что-нибудь	2	2
Нормальный	3	3
Зверский	4	4

5. Ты лег/легла на несколько часов позже обычного, но встать можешь в любое время. Ты, скорее всего...

Проснешься в обычное время	4	4
Проснешься в обычное время и немного подремлешь	3	3
Проснешься в обычное время и снова крепко заснешь	2	2
Проснешься позже	1	1

6. Друзья предлагают тебе вместе заниматься физкультурой. Ты предпочтешь:

в 7 — 8 часов

Скорее всего	4	4
Пожалуй	3	3
Вряд ли	2	2
Ой, сильно сомневаюсь	1	1

в 22 — 23 часа

Скорее всего	1	1
Пожалуй	2	2
Вряд ли	3	3
Ни за что	4	4

7. Когда вечером ты чувствуешь, что можно бы и лечь поспать:

20.00 — 21.00	5	5
21.01 — 10.15	4	4
22.16 — 0.30	3	3
0.31 — 1.45	2	2
1.46 — 3.00	1	1

8. В какое время для тебя предпочтительнее: сдавать двухчасовой экзамен

8.00 — 10.00	6	6
11.00 — 13.00	4	4
15.00 — 17.00	2	2
19.00 — 21.00	0	0

два часа заниматься тяжелой физической работой

8.00 — 10.00	4	4
11.00 — 13.00	3	3
15.00 — 17.00	2	2
19.00 — 21.00	1	1

9. Если на завтра нет никаких планов, ты ложишься спать...

Как обычно	4	4
На часок попозже	3	3
На пару часов попозже	2	2
Намного позже	1	1

10. Ты «дежурный по ребенку» с 4 до 6 утра. У тебя нет планов на следующий день. Ты, скорее всего...

Не ляжешь спать до тех пор, пока не кончится твое дежурство	1	1
Сменишь ему подушки до дежурства и сразу заснешь	2	2
Хорошо поспишь до дежурства, а подушки ему сменишь по окончании	3	3
Поспишь до дежурства и больше не ляжешь	4	4

Твой результат

Ее результат

От 14 до 23	Ночная сова
От 24 до 31	Почти сова
От 32 до 44	Промежуточный тип
От 45 до 52	Почти жаворонок
От 53 до 65	Настоящая ранняя пташка

Теперь, если ваши биоритмы полностью совпали, можете смело начинать строить планы на выходные и скорее всего у вас не возникнет разногласий по поводу распорядка дня.

А если ты оказался жаворонком, а она ночной птицей или наоборот, то подавать на развод тоже не стоит. Надо только научиться нескольким простым приемам — и ваша жизнь вполне может стать гармоничной всем на зависть.

Планируйте каждую мелочь!

Ученые Флоридского университета провели специальные исследования, выявив однородные и смешанные пары. Оказалось, что пары «сова-жаворонок» чаще спорят, реже выходят вместе в свет, меньше занимаются сексом и чаще чувствуют себя разобщенными и одинокими, чем те, кто живет в одном

ритме. Часть проблем объясняется тем, что сова и жаворонок меньше времени проводят вместе — почти вполчину по сравнению с однородными парами.

И в то же время те, кому удастся преодолеть разногласия, становятся самыми крепкими парами из всех возможных. У них огромный запас прочности, и если уж им удалось перехитрить время, то остальные передряги, от которых страдают «подходящие» супруги, кажутся им сущей ерундой. К тому же они так ловко научаются находить компромиссы и столько всего вынуждены обсуждать, что знают и понимают друг друга прекрасно.

А может быть, дело в том, что они успевают соскучиться во сне?

Вывод однозначен: в смешанных семьях необходимо тщательно плани-

ровать любые мероприятия — от времени занятий сексом до похода в гости или за покупками. Так, чтобы энергемкие дела приходились на те часы, когда оба бодры, полны сил и не зевают.

Не так быстро!

В запале спора многие из нас склонны перебивать, не дослушивая противоположную сторону. Спор превращается в безобразное и бесполезное выкрикивание аргументов, в диалог глухих. Если вы часто спорите и редко приходите к общему мнению, то, возможно, дело в разном темпе речи.

Например, она начинает тараторить так, что ты перестаешь что-либо понимать, а стоит только тебе начать высказываться в своей неторопливой манере, взвешивая слова, как она перебивает тебя и снова начинает строчить как пулемет.



**Что главное
в парном
катании?
Синхронность!**

ТРЕНАЖЕРЫ

СОЛЯРИИ

МАССАЖЕРЫ

ТЕННИСНЫЕ И БИЛЬЯРДНЫЕ СТОЛЫ

 **спортМастер**

СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА И ОБУВЬ

ГОРНЫЕ И БЕГОВЫЕ ЛЫЖИ

ЛЕДОВЫЕ КОНЬКИ

СПОРТИВНЫЕ АКСЕССУАРЫ



Куртка
COLUMBIA
BALLISTIC
(США)



Лыжи
VOLKL P40
RC Racing
(Германия)



Беговая
дорожка
LifeFitness 5500
(США)

СТИДО

Самый широкий выбор
товаров для спорта и отдыха
самых известных марок

МАГАЗИНЫ  **спортМастер**

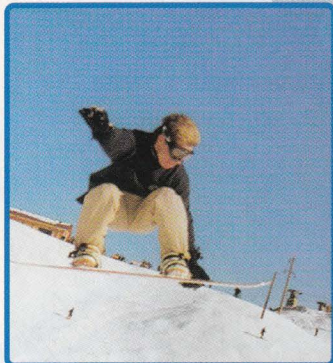
Единая справочная служба: (095) 956-28-10

М. «Тимирязевская»: Дмитровское шоссе, 37
М. «Октябрьская»: КЕТТЛЕР-СПОРТ, Ленинский проспект, 21

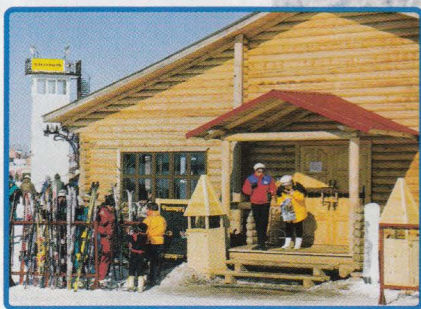
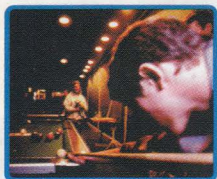
М. «Маяковская»: ул. Большая Садовая, 1
М. «Рижская»: Проспект Мира, 71

М. «Университет»: Ленинский проспект, 81
М. «ВДНХ»: ВВЦ, пав. "Москва", 3 этаж

Интернет-магазин: www.sportmaster.ru
Заказ и доставка: (095) 956-28-10



Спортивный парк "Волен" - это 13 освещенных трасс для горнолыжников и сноубордистов, на которых всегда есть снег. Кресельная канатная дорога, 7 безбугельных подъемников и 4 беби лифта.



Каток, площадка для пейнтбола, полеты на парaplанах, клуб любителей снегоходов, прокат снаряжения и школа инструкторов.



Гостиничный комплекс, кафе и рестораны, автостоянки, магазины... И вообще все, что только может понадобиться во время зимнего отдыха.

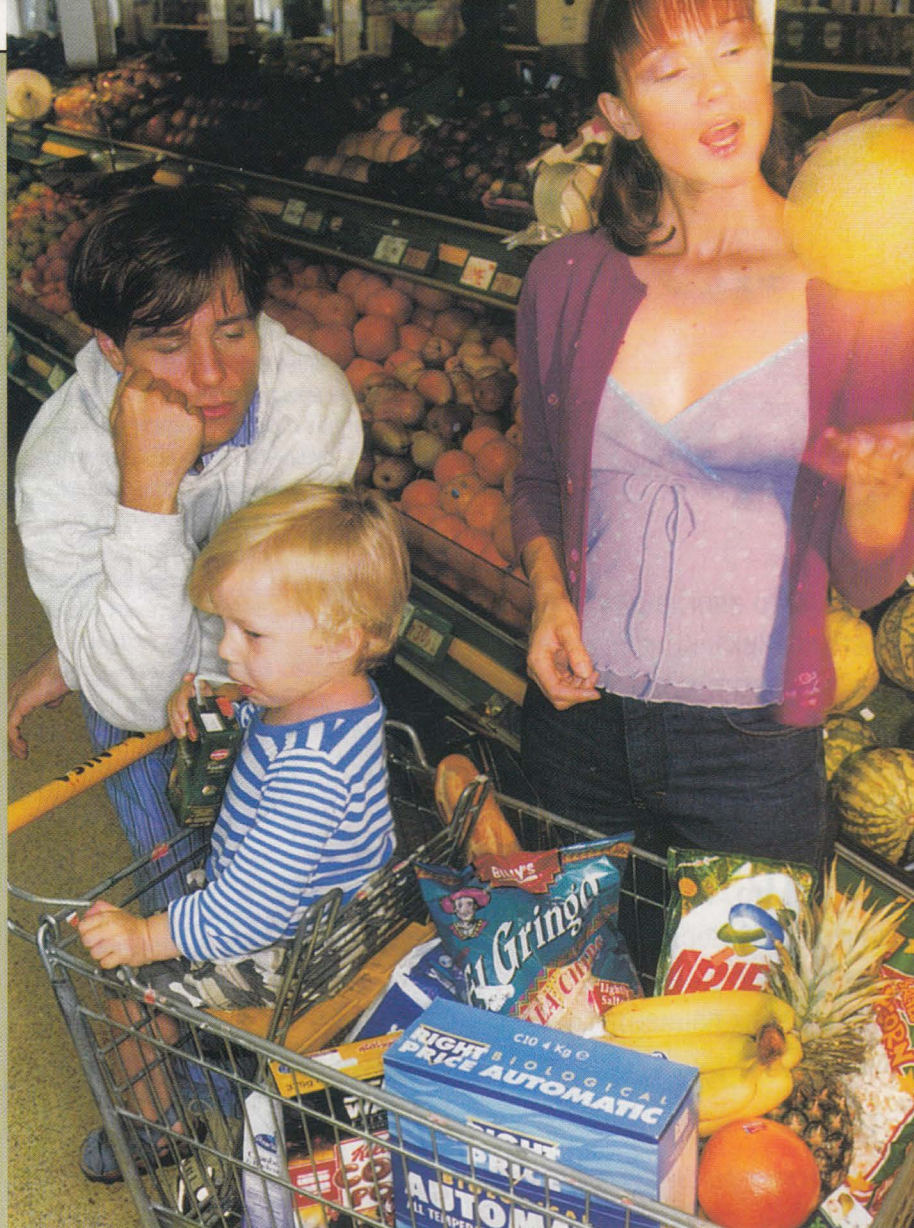
И все это не в Европе, а всего в 46 км от МКАД по Дмитровскому шоссе

Зима, которую ждешь.

Спортивный парк "Волен"

Тел.:(095) 409-7511, 409-7000 Факс: (095) 409-8111
E-mail: sportpark@volen.ru Internet: www.volen.ru





Скорость речи одного человека может быть в четыре раза выше, чем у другого. Диалог двух таких разных личностей, сам понимаешь, нельзя будет отнести к вершинам коммуникации. Последи за темпом: попроси ее, например, говорить медленнее, сам постарайся не слишком тянуть паузы, и ваши споры станут намного продуктивнее.

Как распределить время

Все лучше делать вовремя. Моя знакомая говорит, что тому, кто в воскресный день принесет ей кофе в постель, она незамедлительно выльет этот кофе на голову. Попробуй с женой-жаворонком начать обсуждать в два часа ночи план своей кандидатской диссертации

по квазикомпрессионной термодинамике. Или она тебя задушит, как героиня чеховского рассказа «Спать хочется», или просто начнет мирно посапывать.

Индивидуальная манера распределения времени отражается и в том, как ты чередуешь работу и отдых. Твоя благоверная, едва придя с работы, начинает носиться по дому — и пока не сделает намеченные дела, не успокоится. И все те, кто лежат сейчас на диване перед телевизором будут восприниматься ею как враги человечества. Что бы они там ни рассуждали про разумное распределение усилий, которое повышает общую производительность труда.

Психологи посоветовали бы вам сесть за стол переговоров и, сделав над собой

усилие, попытаться на время поменяться точками зрения. Пусть она объяснит тебе, какие выгоды сулит твой способ работы — с перекурами и паузами. А ты Расскажи ей, как это разумно действовать по принципу: «Сделал дело — гуляй смело». Только убедительно.

И, возможно, в следующий раз ты не растянешь починку водопроводного крана на целый день; и она не будет нагло шуметь пылесосом в самый интересный момент телепередачи, а насладится ею вместе с тобой, присев на ручку кресла.

Три главных правила

К вашей непохожести стоит относиться философски, а для этого следовать трем правилам:

►Прими как должное то обстоятельство, что никто из вас двоих не способен перевести внутренние часы.

Не стоит и пытаться подогнать ее под свой режим или попытаться вписаться в ее. Наоборот, дай и ей, и себе возможность организовать утро и вечер максимально комфортным образом, для каждого своим.

►Оцени достоинства противоположного стиля жизни и возьми лучшие его черты на вооружение.

Если ты все делаешь в стихийном порыве, а она, наоборот, методично и тщательно, у вас есть чему поучиться друг у дружки. Если каждый будет ценить другого за его непохожесть, ваш союз будет иметь все шансы на продолжение.

►Приспособь свои слабости к ее сильным чертам и наоборот.

Взаимно дополняя друг друга, вы получаете в распоряжение бесконечно долгий день и можете успеть гораздо больше. Стоит только увидеть в несинхронности своеобразную гармонию. Если посмотреть на то, как играют два барабанщика, то поражаешься их слаженности, а ведь каждый из них «ведет» свою собственную ритмическую линию. Неритмичность вашей жизни может вырасти в уникальную джазовую мелодию.

Ведь хорошо танцуют не те, кто делает это абсолютно синхронно, а те, кто получает от танца удовольствие. ■

Байки из СКЛИФА

Когда ты принимаешься лечить себя сам, то иногда даже у выдавших виды докторов начинается паника. Конечно, все мы чуть-чуть медики, наверное, у каждого в детстве был маленький чемоданчик с пластмассовым шприцем и бутафорским градусником. Но если одни, поиграв в детском саду в доктора, успокаиваются, то другие и в зрелом возрасте самозабвенно, с выдумкой продолжают ставить на себе опыты. В конечном счете, твое тело — это твое тело и ты волен делать с ним все, что захочешь. Тем более что врачи скорой помощи — тоже люди и им приятно развлекать знакомых всякими веселыми рассказами о своих пациентах, которые решили сперва полечиться сами...

ВОТ ТАКОЙ СОУС

Наверное, если ты плюхнешь на ожог ложку горчицы, сметаны, майонеза или польешь маслом, это несколько уменьшит твои страдания, однако не забудь, что так ты стопроцентно инфицируешь поврежденную кожу. А про народную забаву под названием «попи-сай на ожог» и говорить нечего. Исхитрившись и сделав это сам или попросив своего приятеля тебе в этом помочь, ты гарантированно получаешь микробное воспаление кожи с участием самых экзотических микробов, которыми располагаешь ты или твой друг. Лучшее средство от ожога — холодная вода или пакет со льдом. Кстати, пузыри от ожогов не протыкай и не срезай, лучше перебинтуй их стерильным бинтом и сходи к врачу.



НА КРЮЧКЕ

Если какой-либо острый предмет (стрела для игры в дартс, гвоздь, большая игла, нож или осколок стекла) глубоко вонзился в твое тело, не доставай его сам. Это правило не распространяется на кнопки и маленькие поверхностные занозы. Все остальные предметы должен доставать врач. Почему? Ответ прост: мало просто извлечь острый предмет, необходимо провести ревизию раны, удалить из нее все, что туда попало, и обработать раневой канал, чтобы в нем не поселились микробы. Кроме этого, практика показывает, что острый предмет типа ножа часто работает как пробка, пережимая и блокируя поврежденные сосуды. Если его вытащить, начнется сильное кровотечение и дело может закончиться фатально еще до прибытия скорой помощи.



Самовывоз

Как показывает практика, самая худшая идея, если схватило сердце, пытаться самому себя доставить в больницу. Если у тебя инфаркт, то в результате падения кровяного давления ты можешь в любую секунду потерять сознание. Если ты заподозрил неполадку с сердцем, вызывай скорую. Это единственный подходящий вариант, потому что машина скорой не будет застревать на каждом светофоре и врачи могут начать спасать тебя уже по дороге в больницу. Если по каким-либо причинам этого сделать нельзя, попроси подружку или приятеля тебя отвезти. И, пожалуйста, не сиди, а ляг на заднем сиденье.

За наболевшее!

Пусть у тебя даже есть на это сейчас моральное право — глушить боль алкоголем все-таки не

Иллюстрации: Steven Wacksman; фото: Photofest

стоит. По двум причинам. Во-первых, доктора не любят тех, от кого пахнет спиртным. Во-вторых, приемом алкоголя ты утяжеляешь свое состояние и затушевываешь симптомы, поэтому врачам трудно понять, что с тобой происходит.

Не горячись

Алкоголь не способен улучшить твоё состояние или перебороть простуду или грипп. Выпив, ты просто некоторое время не чувствуешь, что заболел. Как только действие алкоголя заканчивается, простуда начинает трепать тебя с утроенной силой. Поменяй выпивку на стакан сока с витаминами или минеральную воду. Так будет лучше.

Без ажиотажа

Некоторые думают, что если принять пять таблеток вместо одной, то станет

ВНИМАНИЕ! ЭКСПЕРИМЕНТ

Реклама средств для чистки унитазов, раковин и отбеливания вещей приносит свои плоды. И некоторые представители сильного пола берут на вооружение их уникальные свойства. Не так давно мне рассказали, как один сметливый молодой человек, чтобы избежать неприятных сюрпризов после свидания, обработал половой член каким-то там «Утенком» с хлором, который, как мы знаем из рекламы, убивает все известные микробы. Получив серьезный химический ожог гени-талий, он угодил в больницу. Запомни, лучшее средство от микробов — вода и мыло.



ЛАНГЕТ НА ФИНГАЛЕ

Красивая старая легенда гласит, что кусок сырого мяса, приложенный к синяку под глазом, уничтожает этот синяк спустя несколько часов. Менее красивая, но тоже распространенная легенда, что смо-ченнная и приклеенная на

глаз черная картинка из газеты (где есть типографская краска, содержащая свинец) сведет синяк на нет. Мясо настолько богато бактериями, что, прикладывая его к глазу, ты легко можешь заработать конъюнктивит, а от типографской краски может начаться сильная аллергия.

Если ты что-то с кем-то не доделил, то уменьшить боль и отек помогут холодный компресс или мешок со льдом. Кстати, не забудь про копеечную свинцовую примочку, она действительно эффективна. А вот аспирин применять не стоит, потому что от него синяк расплзется на пол-лица. Если кроме синяка тебя беспокоят боли в глазу, резь, плохое видение, покажись врачу.

в пять раз лучше. Ничуть не бывало, скорее наоборот. После пяти таблеток аспирина ты можешь получить гастрит или язву желудка, а, например, после 50-граммового флакончика настойки элеутерококка, тонизирующего и улучшающего потенцию (если его принимать по каплям), ты просто-напросто какое-то время перестанешь обращать внимание на женский пол. В больших дозах элеутерококк обладает противоположным действием и хорошо, надолго успокаивает. Так что запомни: нельзя принимать лекарство в дозе больше той, которую тебе назначил врач или рекомендуют в листовке-вкладыше.

С иголки

Многие подростки прокалывают прыщи и фурункулы прокаленной или подержанной над паром иголкой. Но ты-то уже не мальчик и должен понять, что соваться с острым предметом в воспаленные ткани опасно. Иголка проталкивает микробы глубоко в ткани и вызывает дополнительное инфицирование. Пусть все заживет естественным образом. К тому же угольные частицы, остающиеся на иглке после ее «стерилизации» в пламени спички и внесенные в кожу, могут оставить черную точку — угольную татуировку, которая будет привлекать внимание окружающих как минимум несколько месяцев.

Ловко отбрил

Самохирургия почти всегда ведет к инфекции, потому что твой скальпель (а чаще маникюрные ножнички) кишит микробами, — ни огонь, ни алкоголь не в состоянии убить все бактерии. Если ты отважишься и попытаешься срезать бородавку, ты не сможешь удалить ее ростовую зону и через несколько месяцев она вновь появится, причем не исключено, что в два раза крупнее. Кроме того, самостоятельно ты не можешь отличить шелушащийся прыщик от меланомы — жутко злокачественного новообразования кожи. Дай доктору со всем этим разобраться.

Огнем и мечом

Каждый может обрезать палец, но это не значит, что надо сразу же обильно заливать порез веществами для обработки ран. Нюанс в том, что спиртовы-

КАК ПРИКЛЕЕННЫЙ

В аптеках можно купить жидкость Новикова, в состав которой входит медицинский клей БФ и зеленка. Она действительно удобна для заклеивания ранок. Но большинство других клеящих веществ не подходит для обработки ран. Это чревато раздражением, воспалением или развитием некроза тканей. Еще два слова о клеящих материалах. Заматывать порез на руке синей изоляционной лентой — гарантия инфицирования и нагноения. В отличие от пластыря, изолента не пропускает воздуха и под ней в ране, теплом микроклимате оживают самые злобные микробы.



ми растворами йода и бриллиантового зеленого обрабатывают только края раны и кожу вокруг, а перекисью водорода — загрязненные или нагноившиеся раны. Заливание агрессивных веществ в саму рану повреждает сосуды и здоровые ткани, и порез будет заживать две недели вместо нескольких дней. Попробуй промыть ранку с мылом и обработать антисептической мазью или при-

сыпкой и не туго забинтовать. Маленький порез быстро перестанет кровоточить, если к нему приложить влажный пакетик чая.

С глаз долой

Те, кто лезет в глаз накрахмаленным платком или салфеткой, часто царапают роговицу и, даже удалив соринку, долго ходят с чувством помехи в глазу. Дело в том, что край платка может быть достаточно грубым. Поэтому, удаляя соринку, промывай глаз водой. Ты можешь налить в стакан воду до краев, наклонить голову и поморгать глазом в воде. Еще вариант: возьми небольшой пластиковый пакет, наполни его водой и, проколов булавкой уголок, направляй струйку воды в глаз или попроси сделать это приятеля. Если ты увидел соринку, удали ее влажной ватной палочкой. Чтобы уменьшить раздражение после данных манипуляций, опять возьми пакетик чая и выжми из него несколько капель в глаз.

Нарзан для гонорей

Старые народные способы лечения гонореи предлагают вводить в уретру газированную воду, марганцовку или йод. К сожалению, эти способы до сих пор практикуются застенчивыми гражданами, нежелающими идти с наболевшим к «стыдному врачу». Результат всегда один — образование рубцов в уретре и масса проблем в перспективе. В этой ситуации помогут только антибиотики. Но не инъекции прямо внутрь пострадавшего инструмента, как это проделывают некоторые лихие мазохисты, а уколы в место прямо противоположное, выполненные в стерильной обстановке доброй и красивой медсестрой.

Лечебные грязи

Зажужжали и цапнули? Не торопись излечиваться природными средствами, находящимися под рукой. Точнее под ногой. Да, прохладная лепешка коровьего навоза способна уменьшить боль от укуса, но вместе с ней в прокол от жала попадет много гадости. После этого не

нужно удивляться, что вместо волдыря ты получаешь микробное воспаление кожи. Кстати, попытки выдавливать жало из кожи тоже лучше оставить — в организм попадает большее количество яда. Лучше подержать место укуса под холодной водой, принять аспирин и воспользоваться тем, что есть под рукой, — побрызгать на укус охлаждающим спреем-антиперспирантом, помазать нашатырным спиртом или антигистаминной мазью.



УХОВЕРТКИ

Разумеется, все забираются в глубину своего уха с самой благой целью — чтобы извлечь ушную серу. Чаще всего в дело идут спички, карандаши, скрепки и ключи. Но даже если барабанная перепонка после таких изысканий и остается цела, то травмируются стенки ушного прохода, что делает их восприимчивым к инфекции. Если же ты задумал вылечить воспаление в ухе, то, согласно дедовскому рецепту, можно засунуть в ухо стебель герани — особенно это будет уместно, если извлекать его оттуда придется симпатичной докторше. Простейший нетравматичный способ избавиться от серы в ухе — капнуть пару капель 3%-перекиси водорода или растительного масла. Сера размягчится, и ты ее легко извлечешь. Что касается лечения отита, это компетенция врачей. А сам не рискуй — голова близко.

Пять случаев самолечения настолько идиотических, ЧТО ДАЖЕ НЕ ВЕРИТСЯ

1. Верните мне мои нитки!

Байка проктолога

«К нам в больницу был доставлен пациент с геморроем. Он решил избавиться от геморроидальных узлов путем их тугой перевязки суровой ниткой. Вены распухли, и развился тромбоз перерастянутых узлов. Хорошо что он все-таки попал в больницу на третий день после начала самолечения и мы его успели прооперировать».

2. Хочу чихнуть, а не чихается

Байка отоларинголога

«Во время дежурства поступает молодой человек. Нос распух, глаза красные и повторяет: «Бабуля, чеснок, бабуля, чеснок...» Пришлось достать у него из носа два здоровенных зубчика чеснока, которые он засунул в носовые ходы — бабушка посоветовала от простуды. Чеснок я ему, конечно, вернул».

3. Под рукой были канцтовары

Байка хирурга гнойного отделения

«Три недели я лечил обыкновенный порез и вот почему. Вместо того чтобы перевязать глубокий порез между большим и указательным пальцами и обратиться в больницу, пациент решил соединить края раны скобкой с помощью обычного степлера. Обратись больной к хирургу, так обошлось бы парой швов, а так присоединилась инфекция, пришлось лечить...»

4. Колечко для любви

Байка уролога

«Последний экстремальный любитель секса, который не смог после коитуса снять кольцо, надетое на основание члена, приехал в больницу только спустя 12 часов после экстаза. Не буду описывать его член, лучше скажу, что пришлось взять острую ножовку по ме-



Самоделькину можно. Он железный, и у него винтиков в голове не хватает.

таллу и перепиливать кольцо на месте. Хорошо еще, что оно не было толстым. Значительно хуже, когда некоторые надевают стальные шайбы или гайки».

5. Хорошо что не кувалдой

Байка травматолога

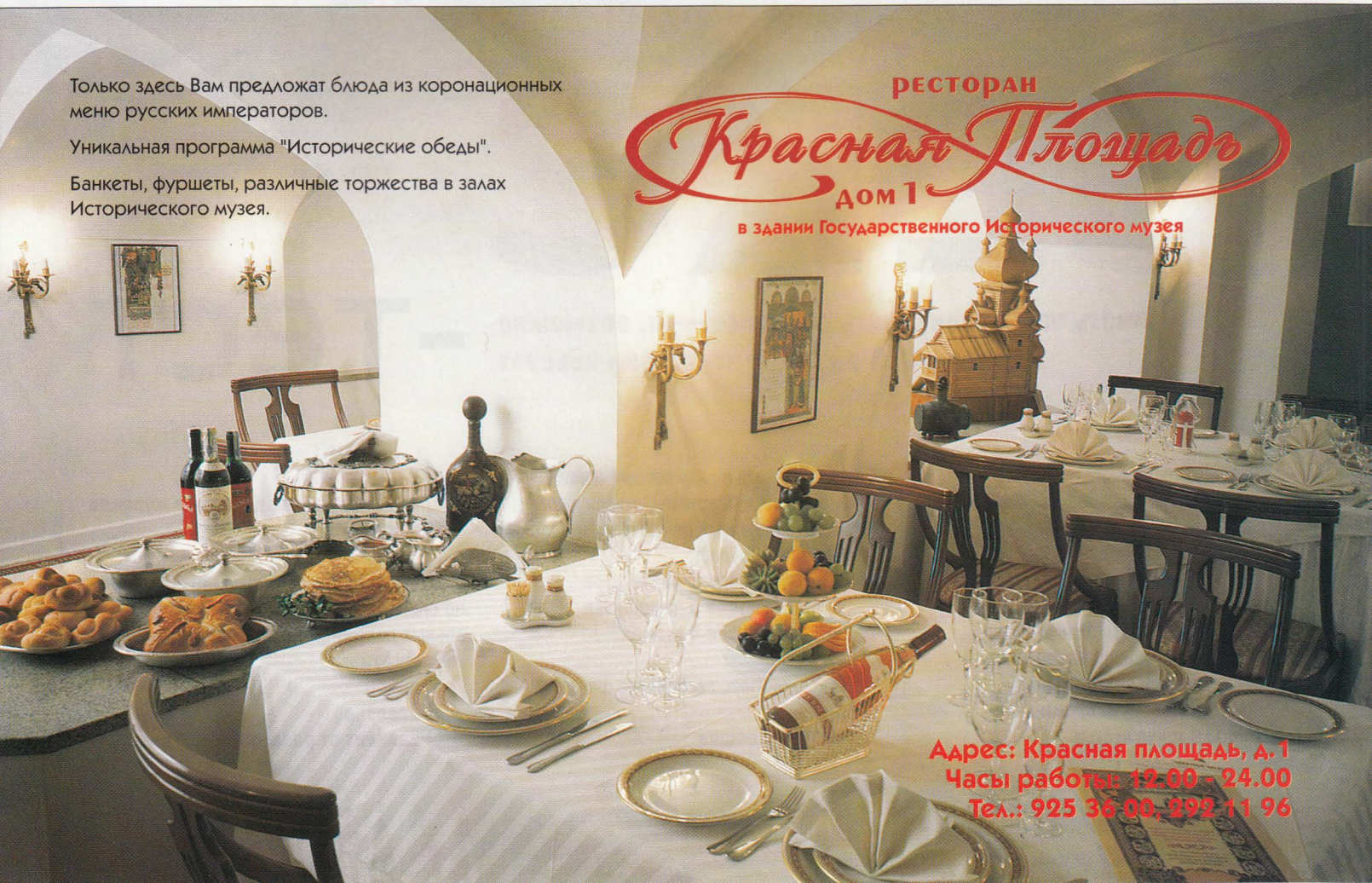
«Есть такая проблема с коленом — разрыв внутрисуставного хряща, мениска. Часто бывает у профессиональных спортсменов. Помню одного рукастого пациента, колено которого во время осмотра представляло собой огромный отечный шар в синяках и кровоподтеках. Выяснилось, что, когда произошел разрыв мениска и блок коленного сустава (это когда не согнуть ногу и не разогнуть), «умелец» решил вправить колено с помощью рихтовочного молотка. Хорошо что хоть сустав остался цел».

Только здесь Вам предложат блюда из коронационных меню русских императоров.

Уникальная программа "Исторические обеды".

Банкеты, фуршеты, различные торжества в залах Исторического музея.

ресторан
Красная Площадь
дом 1
в здании Государственного Исторического музея



Адрес: Красная площадь, д. 1
Часы работы: 12.00 - 24.00
Тел.: 925 36 00, 292 11 96



СЕКС

Ответь на ее тринадцать вопросов — и, возможно, в следующий раз тебе чертовски повезет.

-тест

До конца постичь загадочную природу женщины еще не удалось никому. Так что не расстраивайся, если, пройдя предлагаемый тест, ты выяснишь, что твои представления о прекрасном поле не совсем соответствуют действительности. Если ты хочешь улучшить свое знание женщин, внимательно изучи правильные ответы в конце статьи.

1. Исследователи, изучающие наши внутренние часы и биоритмы, утверждают, что оптимальное время для секса у мужчин и женщин наступает:

- а) сразу после 7 часов утра**
- б) сразу после 6 часов утра**
- в) сразу после 4 рюмок**

2. По статистике, лесбийские фантазии возбуждают:

- а) 12% женщин**

- б) 37% женщин**
- в) 98% мужчин из редакции журнала Men's Health**

3. У сильно нетрезвых женщин значительно снижается острота восприятия сексуальных переживаний и способность достичь оргазма:

- а) верно**
- б) неверно**
- в) зависит от размера ее груди**



4. В ходе последних испытаний 50% женщин, принявших виагру, ощущали:

- а) затруднение дыхания, тошноту и беспокойство**
- б) повышенное увлажнение вагины и легкость в достижении оргазма**
- в) чувство гордости за достижения современной науки**

5. У 12% женщин может возникать аллергия на сперму сексуального партнера,

симптомами которой бывает жжение в вагине и тошнота:

- а) верно**
- б) неверно**
- в) зато не возникает аллергия на дорогие магазины**

6. С какой целью английские врачи викторианской эпохи использовали на своих пациентах примитивные фаллоимитаторы:

- а) с низкой**
- б) так тогда было принято лечить истерических дам**
- в) для облегчения родовых мук**

7. Какому проценту женщин для достижения оргазма необходима дополнительная стимуляция клитора

- а) 5%**
- б) 50%**
- в) 70%**
- г) всем. Кроме тех, кто не знает, где у них находится клитор**

8. Фантазируя на тему секса втроем, роль второго плана женщина обычно отводит:

- а) знакомому**
- б) человеку случайному**
- в) постоянному партнеру**

9. Опросы показывают, что 76% мужчин предпочитают заниматься сексом при включенном свете. Какой процент женщин ничего не имеет против, чтобы также пролить свет на происходящее

- а) 76%**
- б) 36%**
- в) те 8%, которые при этом зажимаются, чтобы не видеть твою довольную физиономию**

10. Статистика утверждает, что к разрыву отношений чаще приводит:

- а) измена мужчины**
- б) измена женщины**
- в) измена Родине**

11. Опросы, проведенные в развитых странах мира, доказывают, что женщины считают наиболее важными мужскими качествами:

- а) самоуверенность, щедрость и галантность**
- б) чувство юмора, индивидуальность и чувствительность**

в) наличие денег, дорогих часов и большого блестящего автомобиля

12. Известно, что наша критичность оценки присутствующих дам обратно пропорциональна количеству выпитого. Британские ученые взялись выяснить, распространяется ли это правило и на женщин, для чего провели солидное исследование во многих барах. Выяснилось, что если в начале вечера женщина оценивает твою привлекательность в 5 баллов из десяти возможных, то, если она будет пить до полуночи, твоя оценка скорее всего составит:

- а) 2/10**
- б) 5/10**
- в) 8/10**
- г) ну и где находятся эти бары?**

13. Невероятно, но факт: женщинам с большой грудью нравится, когда у мужчины не слишком большой...

- а) нос**
- б) пенис**
- в) размер обуви**



ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ

- | | | | | | | | | | | | | |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|
| 1. а | 2. б | 3. а | 4. б | 5. а | 6. в | 7. в | 8. б | 9. б | 10. б | 11. б | 12. в | 13. а |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|

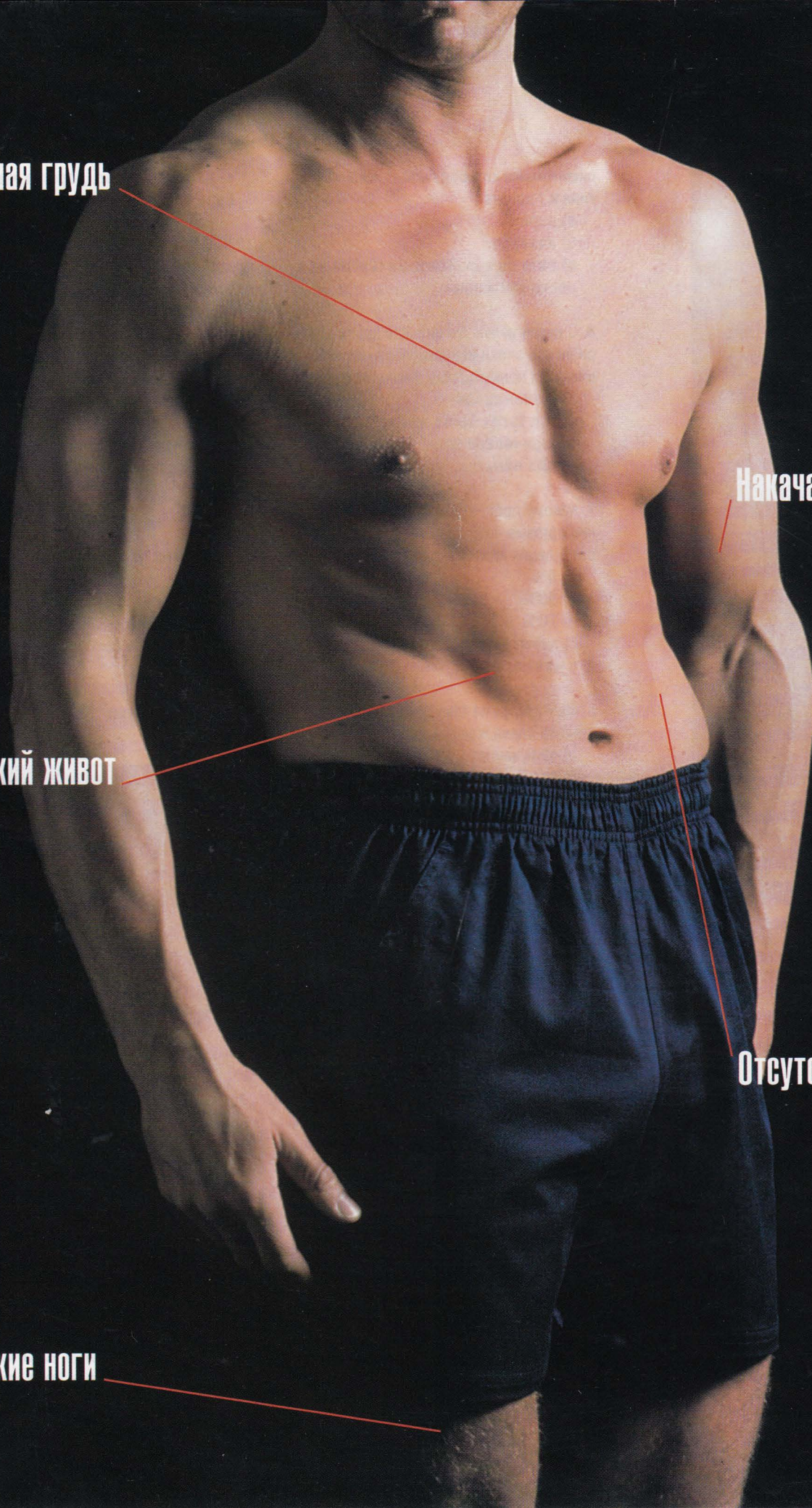
Сильная грудь

Накачанные руки

Плоский живот

Отсутствие жира

Крепкие ноги



ТЕЛО

ЧТО НАДО

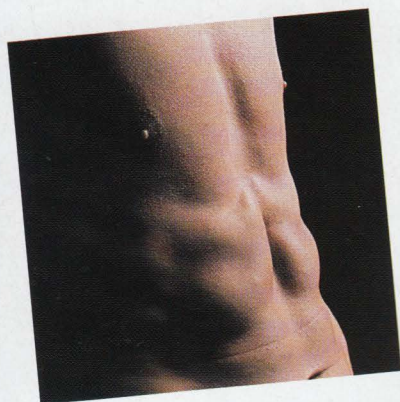
Физическому совершенству нет предела, поэтому каждому, даже самому продвинутому бодибилдеру, всегда есть над чем поработать. Попробуй устранить все еще заметные изъяны своей фигуры с помощью, пожалуй, самых эффективных программ тренировок, которые когда-либо появлялись на страницах нашего журнала.

Каждому известно, что с возрастом мечты становятся все скромнее. Амбициозная юношеская программа «Хочу быть космонавтом, жить в роскошном особняке и жениться на популярной эстрадной певице» постепенно уступает место устремлениям типа «к 40 годам я должен стать семейным человеком», «неплохо бы обзавестись отдельной квартирой» или «хотелось, чтобы мы почаще занимались сексом в будние дни». И все же надо сказать, что есть мечты, от которых не стоит отказываться. Воспользовавшись нашими максимально упрощенными тренировками, ты сможешь наконец обрести фигуру, о которой мечтал всю жизнь. Хочешь иметь руки, как у Сильвестра Сталлоне? Нет проблем. Живот, как у Брэда Питта? Пожалуйста. Только аккуратно следуй нашим советам и рекомендациям. Немного терпения — и мускулатура, жена и коллекция париков, как у Брюса Уиллиса, тебе обеспечены.

НЕСКОЛЬКО ОБЩИХ ПРАВИЛ, О КОТОРЫХ НЕ СЛЕДУЕТ ЗАБЫВАТЬ

1. Перед тренировкой всегда проводи 10-минутную разминку, направленную на укрепление сердечно-сосудистой системы. Если занимаешься в спортзале, пользуйся велотренажером, беговой дорожкой или тренажером, имитирующим греблю.
2. После разминки и по окончании тренировочных занятий обязательно выполняй упражнения на растяжку.
3. После интенсивной силовой тренировки требуется восстановительный период продолжительностью 48 часов. Это означает, что тренироваться надо не чаще одного раза в три дня. Мышечная масса растет во время отдыха, поэтому в этот период надо хорошо спать и питаться.
4. Сосредоточь внимание на технике: каждый повтор силового упражнения выполняй медленными, хорошо контролируемыми движениями. Ежедневно повышай интенсивность каждого упражнения (темп или весовую нагрузку) на 5-10%.
5. Лучше пользоваться сбалансированной программой тренировки: она должна включать упражнения, направленные на укрепление сердечно-сосудистой системы и на развитие всех основных групп мышц. Если твоя задача заключается в том, чтобы нарастить мышцы рук, уделяй основное внимание этой группе, но не забывай и о других частях тела.

ЧТО НАДО: ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЖИРА



Цель

Ликвидация «пивного» живота и других нежелательных округлостей.

ПРАВИЛА Максимальное сжигание жира достигается чередованием интенсивных аэробных и силовых упражнений. В интервалах между упражнениями отводи на отдых не более 10 с.

Тренировка

Разминка Три-пять минут на бегущей дорожке, вело- или лестничном тренажере в медленном или умеренном темпе.

Интенсивный бег Продолжай упражнение на тренажере, но в темпе, от которого захватывает дыхание. Беги, крути педали или поднимайся по ступеням 30, 60 или 90 с. Цель — выдержать 90 с. (Правильным считается темп, при котором трудно разговаривать.)

Ходьба Сделай остановку, спокойно походи несколько секунд, а затем возьми в руки гантели, с которыми будешь выполнять серию силовых упражнений.

Подъемы Выполни одно из силовых упражнений всего за один подход.

Интенсивный бег Вернись к тренажеру и в высоком темпе упражняйся 90 с.

Подъемы Перейди к снарядам. Продолжай, пока не выполнишь цикл из шести силовых и семи аэробных упражнений. Это займет около 20 мин. Выполняя два цикла, уложишься в 40 мин. Но если первые 20 мин. для тебя предел, оставшиеся 20 мин. посвяти аэробике: ходьбе или велотренажеру.

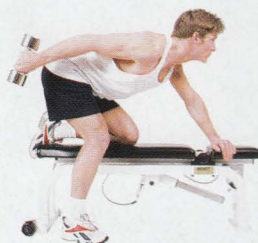
Силовые упражнения Каждое упражнение повторяй 10–12 раз и медленно — на фазу подъема трати минимум 2 с и столько же на движение вниз. В целом выполняй упражнение за 40–48 с. Начиная с комфортного для себя тренировочного веса, лишь постепенно наращивая килограммы.



1. Приседания

Упражнение развивает мышцы бедра

Возьми в руки по гантели и стань, расставив ноги на ширину плеч. Руки опущены. Сгибай ноги в коленях, словно садишься на стул. Остановись, немного не доходя до точки, в которой бедра заняли бы положение, параллельное полу. Колени не должны выступать за линию пальцев ног. Спину держи прямо. Сделай паузу, затем встань.



3. Подъемы гантелей за спину

Упражнение развивает трицепсы

Поставь левое колено и руку на скамью так, чтобы корпус был параллелен полу. Возьми гантель в правую руку и расположи ее локоть примерно на уровне бедра, а плечо — на одной линии с корпусом. Рука с гантелью опущена. Медленно поднимай вес за спину, пока рука не распрямится. Сделав 10–12 повторов, поменяй руки.



5. Попеременное сгибание ног в положении лежа на спине («велосипед»)

Упражнение развивает мышцы живота

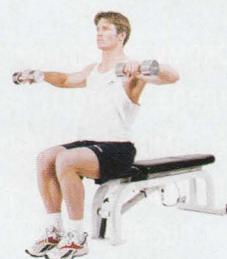
Ляг на спину, вытянув ноги и подложив под ягодицы руки ладонями вниз. Не фиксируя коленных суставов, подними ноги над полом примерно на 30 см. Теперь подтягивай левое колено к груди, одновременно распрямляя правую ногу и наоборот. Повторяй, пока не устанешь.



2. Сгибание рук с гантелями

Упражнение развивает бицепсы

Это упражнение можно выполнять как сидя, так и стоя. Возьми в руки по 7-килограммовой гантели и, медленно сгибая локти, поднимай их в направлении от бедер к плечам. Важный совет: тренируй сразу обе руки — сгибая руки поочередно, ты можешь отклониться назад, и тогда часть нагрузки придется на спину.



4. Подъем гантелей через стороны на согнутых руках

Упражнение развивает мышцы плечевого пояса

Возьми гантели весом по 4,5 килограмма и сядь на край скамьи. Руки держи примерно на уровне бедер так, чтобы плечи и предплечья образовывали прямой угол, а кисти были направлены вперед. Медленно разводи локти в стороны, следя за тем, чтобы угол сгиба рук не менялся.



6. Подъем гантелей в наклонном положении

Упражнение развивает мышцы спины

Прими то же положение на скамье, что и при подъеме гантелей за спину, но руку с весом опусти. Медленно сгибая руку в локте, поднимай вес к плечу, пока рука не станет параллельна полу.

ОНИ ПОГЛОЩАЮТ ЭНЕРГИЮ СВЕТА

Подзарядка любым
источником света
происходит через
циферблат, обеспечивая
полгода непрерывной
работы.

Фото: М. Федюк-дизайн: С. Арменский



ORIENT

www.orient-watch.ru

Обслуживание корпоративных клиентов: тел.: (095) 790 1619.

Москва: универмаги ЦУМ, "Москва", "Московский", "Тропарево", "Вешняки", "Перовский", "Молодёжный"

С.-Петербург: сеть часовых магазинов  **БАНЗАЙ** Тел.: (812) 294 6560

Невский пр-т, 13; Невский пр-т, 44; Невский пр-т, 108. Торговые комплексы "Шувалово", "Пассаж на Балканской", "Аэродром", универмаг "Фрунзенский".

Минск. ZIKO, Днепрпетровск: VECTOR, Ташкент: ЦУМ

ПОДПИШИСЬ!

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Да!

Я хочу подписаться на Men's Health и получить подарок от **GREGORY STYLE**.

- ☐ Я подписываюсь на 6 номеров журнала и плачу 16 у.е.
☐ Я подписываюсь на 12 номеров журнала и плачу 32 у.е.

СОН129906

ФИО
Индекс Область
Город Улица
Дом Корпус Квартира
Тел. Дата рождения « » 19

✓ Срок купона истекает 30 января 2000г. ✓ Цены действительны только по России. ✓ Оплата в рублях по курсу ЦБ РФ на день оплаты (1 у.е.= \$1). ✓ Количество подарков ограничено.

Кассир

ЗАО «Ай Эм Журналы» получатель платежа		
Расчетный счет 40702810302001001595		
в «ИНГ Банк (Евразия) ЗАО», БИК 044525222 наименование банка		
Корреспондентский счет № 30101810500000000222		
Идентификационный № 7729379534		
..... фамилия, и., о., адрес плательщика		

Вид платежа	Дата	Сумма
Подписка на журнал Men's Health на номеров		

ЗАО «Ай Эм Журналы» получатель платежа		
Расчетный счет 40702810302001001595		
в «ИНГ Банк (Евразия) ЗАО», БИК 044525222 наименование банка		
Корреспондентский счет № 30101810500000000222		
Идентификационный № 7729379534		
..... фамилия, и., о., адрес плательщика		

Вид платежа	Дата	Сумма
Подписка на журнал Men's Health на номеров		

Плательщик

ПОДПИСКА ПЛЮС ПОДАРОК!

Береги голову! Она тебе еще очень пригодится. В том числе и для того, чтобы читать журнал Men's Health. То есть ты понял, что наша забота о тебе и искренна, и небескорытна. Но оправдываться не станем.

Просто потому, что очень хороши подарки от фирмы **GREGORY**. И очень своевременны. Шерсть высочайшего качества — значит, тепло будет. Внутренний хлопковый слой — значит, удобно и уютно будет. И моделей много — значит, меньше шансов увидеть на ком-то такую же.

РЕДАКЦИЯ ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ ПРАВО ВЫБОРА ЦВЕТА И МОДЕЛИ.



Подписаться через редакцию очень просто:

- ▶ заполните купон;
- ▶ перечислите деньги на наш расчетный счет через Сбербанк по приведенной квитанции или используйте ее как образец для заполнения бланка почтового перевода;
- ▶ отправьте купон и квитанцию об оплате (или их копии) по адресу: Россия, 125212, Москва, а/я 3, отдел подписки Men's Health или по факсу.

Журнал высылается ценной бандеролью.

Подписная цена включает стоимость доставки.

Если мы получаем заявку до 10-го числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера.

Тел.: (095) 232 92 51

(10.00–13.00 по московскому времени)

Факс: (095) 913 29 41

e-mail: podpiska@imedia.ru

Вас интересует международная подписка или оплата кредитной картой? Просто позвоните или отправьте e-mail.

Внимание! К сведению подписчиков: с 1 января 2000 года оформляйте подписку строго через отдел подписки Издательского дома. Отдел подписки не несет ответственности, если подписка оформлена через другие фирмы. В случае отмены заказчиком произведенной подписки деньги за подписку не возвращаются.

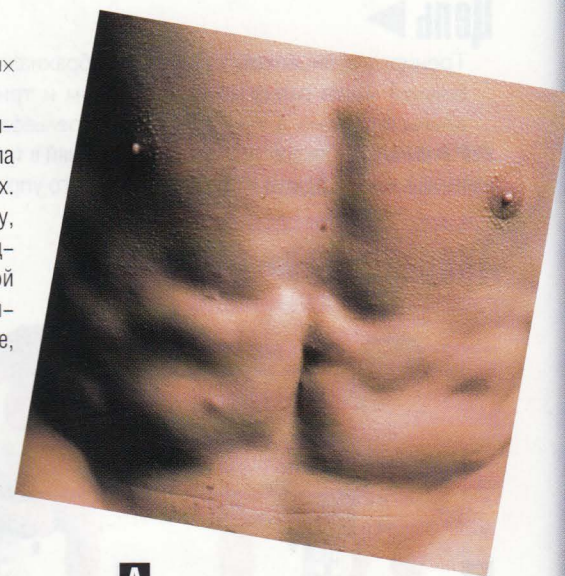
КВИТАНЦИЯ
Кассир

ЧТО НАДО: ПЛОСКИЙ ЖИВОТ

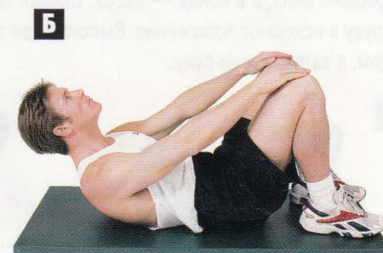
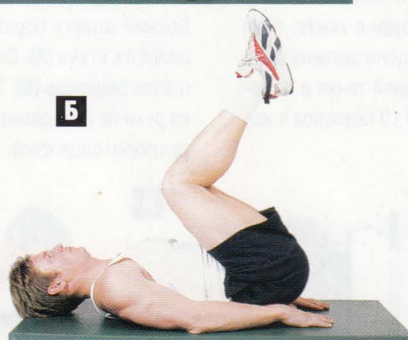
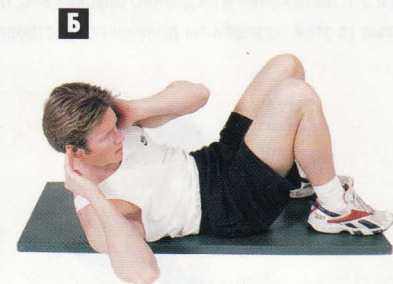
Цель ►

Тренировка верхних, нижних и косых мышц живота, чтобы избавиться от жировых отложений и улучшить рельеф.

ПРАВИЛА При каждом подходе, не нарушая техники исполнения упражнений, выполняй максимальное число повторов. Сокращая мышцы живота или перемещая части тела в направлении, противоположном действию силы тяжести, всегда делай усиленный выдох. Имей в виду, что тренировке подвергаются именно те мышцы, которые ощущают нагрузку, поэтому, если у тебя вдруг заболит шея, твоя техника явно не на высоте. В таком случае поддержи шеей руками. Развивая мышцы живота, ты, возможно, столкнешься с проблемой сжигания слоя жира, за которым они скрываются. Это означает, что тебе придется дополнительно поработать на бегущей дорожке, вело- или гребном тренажере. Причем чем больше, тем лучше. Следи также за рационом — в нем должно быть поменьше жиров.



Тренировка ►



1. Скручивания с поворотом

Упражнение укрепляет косые мышцы живота

Ляг на спину, согнув ноги в коленях и подтянув пятки к ягодицам. Руки приставь к голове так, чтобы ладони слегка касались ушей, или скрести их на груди (А). Стараясь не напрягать шею, медленно поднимай корпус над полом и одновременно поворачивай левое плечо в сторону правого колена (Б). Контролируемым движением корпуса вернись в исходное положение, затем повтори подъем — на этот раз с поворотом в противоположную сторону. Выполни столько повторов, сколько сможешь, не нарушая техники упражнения.

2. Обратное сгибание туловища

Упражнение развивает нижние мышцы живота

Ляг на спину, положив руки на пол ладонями вниз и подняв ноги так, чтобы слегка согнутые колени находились прямо над бедрами (А). Медленно поднимай ступни вверх и в направлении к груди, концентрируя внимание на напряжении нижних мышц живота (Б). Выполни максимальное число технически качественных повторов.

3. Сгибание туловища в положении лежа

Упражнение развивает верхние мышцы живота

Ляг на спину, согнув ноги в коленях и подтянув пятки к ягодицам. Руки положи на бедра (А). Сделав выдох, распрями нижнюю часть спины и медленно поднимай корпус с пола, перемещая ладони к коленям (Б). Глядя в потолок, держи шею в максимально расслабленном состоянии. Выполни столько повторов, сколько сможешь, сохраняя хорошую технику. Интенсивность упражнения можно повысить, скрестив руки на груди или приставив к голове так, чтобы пальцы слегка касались висков.

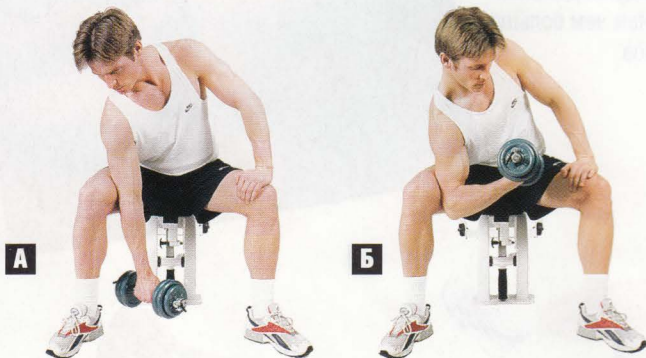
ЧТО НАДО: МОШНЫЕ РУКИ

Цель ►

Тренировка бицепсов, трицепсов и брахиалисов (мышц, расположенных в нижней части плеча между бицепсом и трицепсом) с целью увеличения длины и объема, а также улучшения рельефа плеч.

ПРАВИЛА Каждое упражнение выполняй в три подхода по 8–10 повторов. По меньшей мере в одном из подходов каждого упражнения тренируйся до отказа.

Тренировка ►



1. Сгибание рук с гантелями с упором на бедро

Упражнение развивает внешнюю часть бицепсов, увеличивая их высоту

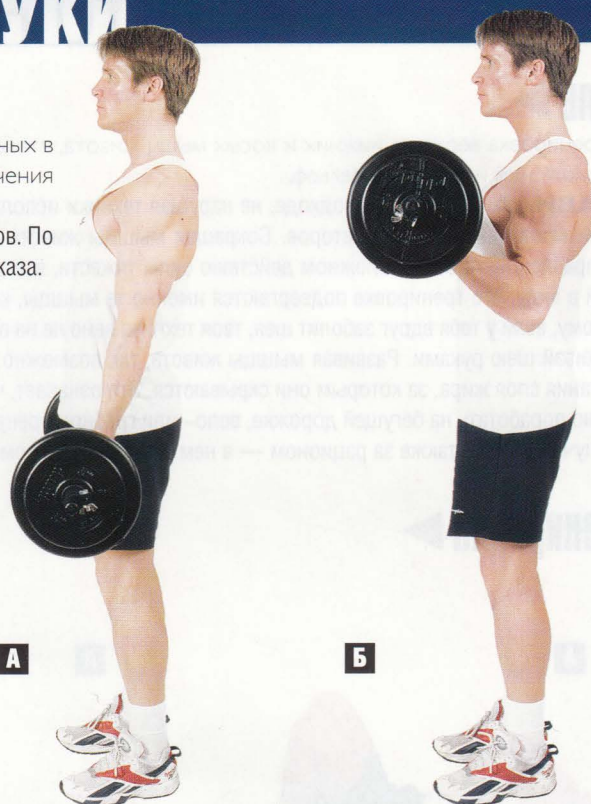
Сев на скамью, расположи прямую руку с гантелью так, чтобы ее локоть поддерживался внутренней частью бедра (А). Сгибай руку в локте, пока гантель не окажется у плеча (Б). В начале движения ладонь должна быть обращена вниз, а в конце — вверх. Сделай паузу в верхней точке и опусти руку в исходное положение. Выполни три подхода по 10 повторов в каждом, а затем смени руку.



3. Разгибание рук на блочном тренажере

Упражнение развивает трицепсы

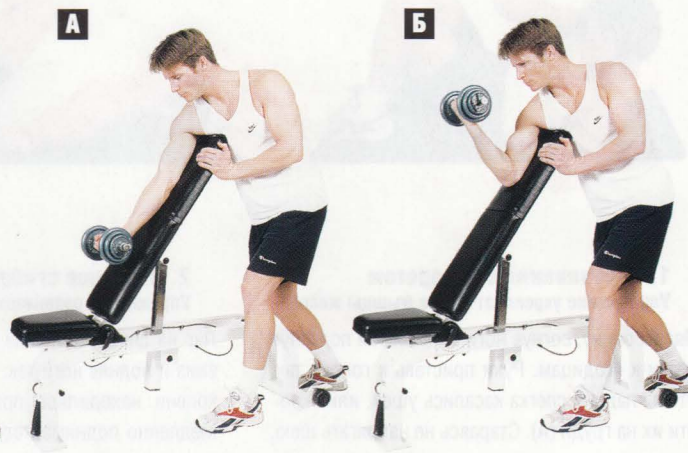
Возьми ручку тренажера прямым хватом и стань, держа спину прямо и прижав локти к бокам (А). Не сгибая спины и не отрывая локтей, отжимай ручку вниз (Б). Когда руки распрямятся полностью, сделай небольшую паузу, затем медленно вернись в исходное положение. Не нарушая техники упражнения, выполни установленное для подхода число повторов.



2. Сгибание рук со штангой в положении стоя

Упражнение развивает внутреннюю часть бицепсов, увеличивая их длину

Возьми штангу обратным хватом, держа руки на ширине плеч. Прислонись спиной к стене (А). Сгибая руки в локтях, поднимай штангу до полного сокращения бицепсов (Б). Зафиксируй это положение и медленно опускай вес, пока руки не распрямятся полностью (в этой позиции ты должен почувствовать растяжку бицепсов).

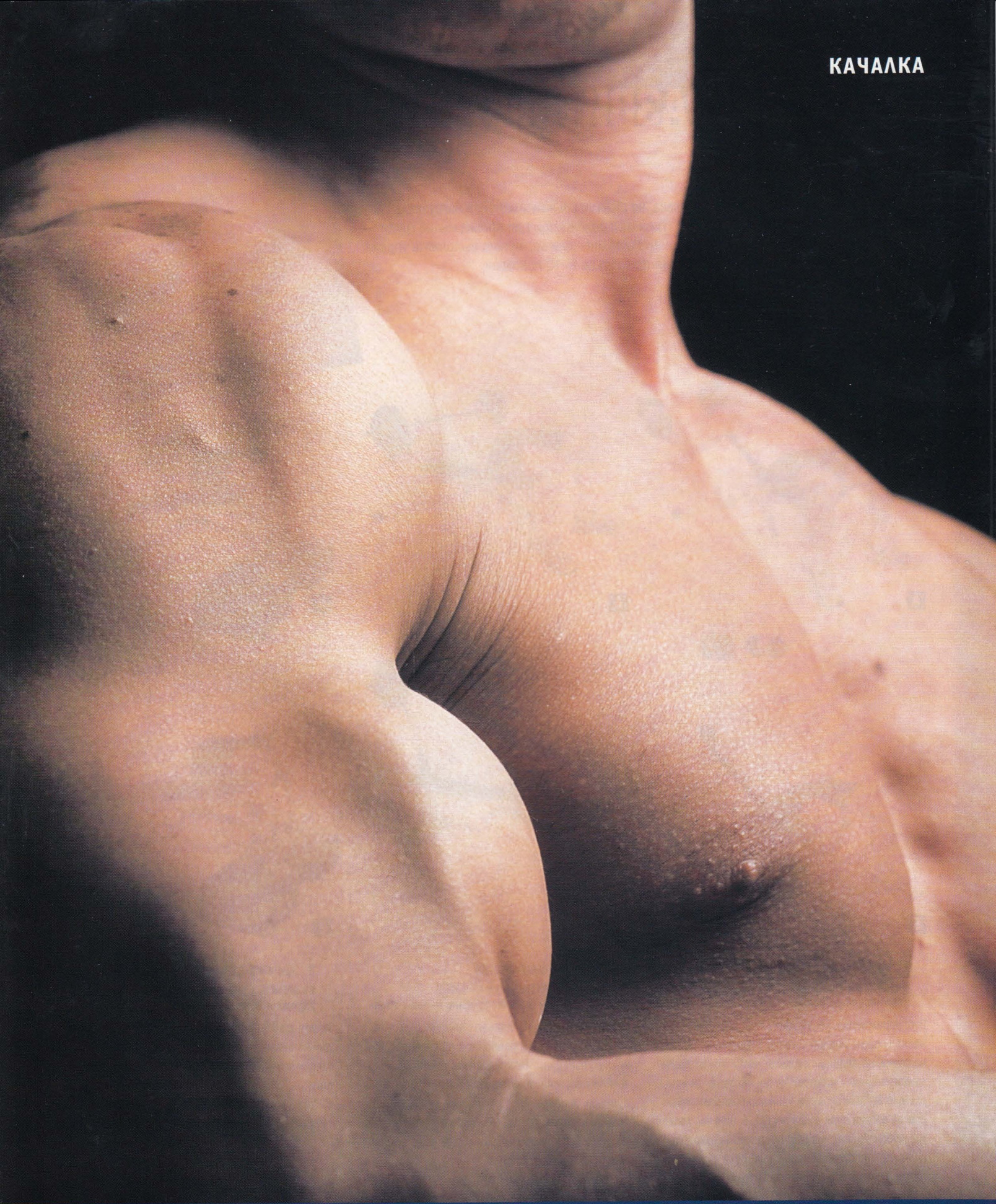


4. Сгибание рук с гантелями с упором на плечо

Упражнение укрепляет верхнюю и нижнюю части бицепсов, улучшая их рельеф

Возьми в правую руку гантель и стань позади приподнятой части скамьи (угол наклона составляет 70°). Правую ногу немного отставь назад, а прямую руку с гантелью положи на скамью ладонью вверх (А). Наклонившись вперед и плотно прижимая локоть к скамье, поднеси гантель к плечу (Б). Повторяй, пока не устанешь, затем смени руку.

КАЧАЛКА



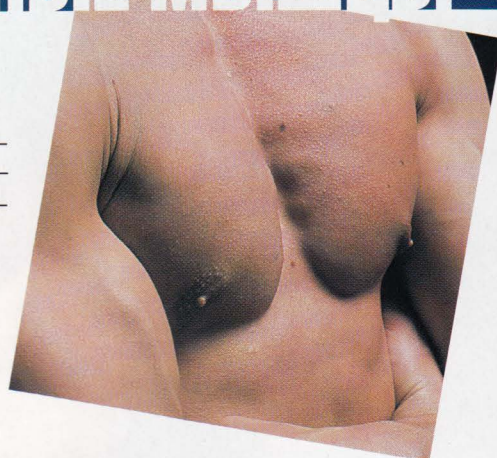
ЧТО НАДО: РАЗВИТЫЕ ГРУДНЫЕ МЫШЦЫ

Цель ►

Тренировка всех мышц груди

ПРАВИЛА: Занимаясь подъемами веса, не стремись к максимальной нагрузке, а следи за техникой выполнения упражнений. Типичная ошибка при тренировке мышц груди — выбор веса, слишком большого для того, чтобы технически правильно выполнять упражнение. Каждое упражнение выполняй в три подхода по 8–10 повторов.

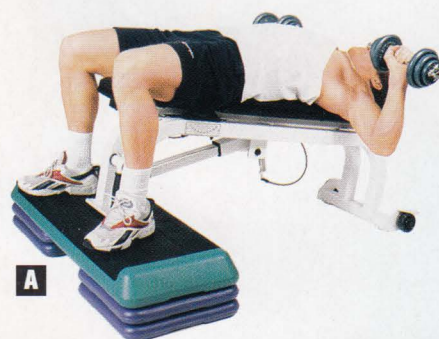
Тренировка ►



А



А



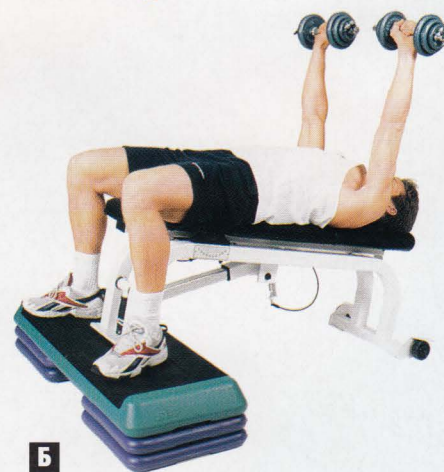
А



Б



Б



Б

1. Подъем рук с гантелями лежа на наклонной скамье

Упражнение укрепляет верхние мышцы груди

Это упражнение — своего рода разминка для последующих жимов штанги и гантелей. Чтобы нагрузка на мышцы верхней части груди была максимальной, установи угол наклона скамьи, равный 30°. Нагрузку на трицепсы минимизируй, слегка согнув руки в локтях (**А**). В нижней точке траектории движения гантели должны находиться на уровне плеч. Теперь сведи руки так, чтобы гантели оказались прямо над грудью (**Б**).

2. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье

Упражнение укрепляет средние мышцы груди

Это упражнение — главная составляющая любой тренировки, направленной на развитие мускулатуры груди. Возьми штангу прямым хватом на расстоянии чуть шире плеч и контролируемым движением опусти так, чтобы гриф слегка касался груди (**А**), а затем выжми до полного распрямления рук (**Б**). В ходе упражнения не выгибай спину.

3. Жим гантелей лежа на наклонной скамье

Упражнение укрепляет нижние мышцы спины

Использование гантелей расширяет диапазон движений при жиме. Для максимальной нагрузки на нижние мышцы груди ляг головой вниз на скамью с углом наклона 30°. Опусти гантели до уровня плеч (**А**), а затем выжми над грудью до полного распрямления рук (**Б**).

BOCCIA®
TITANIUM



ДИЗАЙН В ТИТАНЕ

КОЛЛЕКЦИЯ ДЛЯ МУЖЧИН

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН:
WWW.boccia.ru

Москва: ЦУМ, универмаги "Москва", "Краснопресненский",
"Первомайский", "Будапешт". Тел.: (095) 790 1619.

С.-Петербург: сеть магазинов  **БАНЗАЙ** Тел.: (812) 294 6560

Невский пр-т, 13; Невский пр-т, 44; Невский пр-т, 108.
Торговые комплексы "Шувалово", "Пассаж на Балканской",
"Аэродром", универмаги "Фрунзенский", "Московский".

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ ЗРЕНИЯ

Уважаемые читатели, врачи Международного Центра Охраны Зрения в этом материале постараются ответить на ваши вопросы и рассказать о причинах возникновения глазных заболеваний, современных методах диагностики и коррекции зрения.

Медведев Игорь Борисович

профессор, доктор медицинских наук,
основатель технологий ALK, LASIK,
Генеральный директор

Ковалевский Евгений Игнатьевич

профессор, доктор медицинских наук,
основатель детской офтальмологии,
Президент

БЛИЗОРУЧНОСТЬ

ДАЛЬНОЗОРНОСТЬ

АСТИГМАТИЗМ

КАТАРАКТА

ГЛАУКОМА



Дальнозоркость (гиперметропия) – неспособность отчетливо видеть близкие объекты — связана с укороченной формой глазного яблока или недостаточной силой роговицы. При дальнозоркости проходящие через роговицу световые лучи фокусируются позади сетчатки, вследствие чего изображение воспринимается нечетливо. Как и другие формы рефракционных заболеваний, дальнозоркость корректируется с помощью очков и контактных линз. Однако связанные с их применением неудобства заставляют людей проявлять все больший интерес к хирургическим методам коррекции.

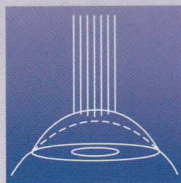
На сегодняшний день существуют 3 основных направления хирургической коррекции дальнозоркости, основанные на изменении преломляющих свойств роговицы за счет уменьшения её радиуса.

ALK – Automated Lamellar Keratoplasty

В 1991 году профессор **Медведев** применил для коррекции дальнозоркости операцию по методу ламеллярной кератотомии. Метод заключается в открытии на поверхности роговицы глубокого, до 75% её толщины, кругового клапана. В результате действия внутриглазного давления оставшиеся внутренние слои роговицы слегка выпячиваются, приобретая нужную для правильной фокусировки форму. Глубина надреза, влияющая на степень искривления роговицы, рассчитывается на компьютере, надрез выполняется с помощью специального механического инструмента – микрокератома. Эта операция дает великолепные результаты при дальнозоркости до 6 диоптрий, но применяется довольно редко в связи с очень высокими требованиями к квалификации хирурга.

PRK – Photo Refractive Keratectomy

В 1988 году профессор Троkel впервые использовал для коррекции зрения эксимерный лазер. Суть его методики заключается в изменении формы роговицы за счет испарения лазером ее поверхностных слоев. Использование современных лазерных технологий позволило точно прогнозировать эффект операции и свело к минимуму вероятность осложнений. Тем не менее, так как при операции нарушается физиологическое строение глаза — удаляется естественный защитный слой, — эта операция требует долгого реабилитационного периода. Процесс вос-



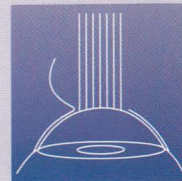
становления защитного слоя длится от нескольких недель до нескольких месяцев и не всегда протекает успешно — возможно появление помутнений и рубцов, что требует дополнительного терапевтического лечения, а иногда и повторного хирургического вмешательства. Кроме того, эта методика не позволяет успешно корректировать дальнозоркость свыше 3 диоптрий.

LASIK – Laser Assisted in Situ Keratomileusis

В 1992 – 1993 годах независимые исследования докторов Буратто, Поликариса и **Медведева** привели к идее совмещения методик ALK и PRK, что повлекло за собой появление самой совершенной на сегодняшний день методики — LASIK. При этой операции в защитном слое роговицы с помощью специального инструмента (микрокератома) открывается клапан. Затем при помощи эксимерного лазера однородные внутренние слои роговицы испаряются на необходимую глубину, после чего защитный слой возвращается на место. Данная операция позволяет сократить реабилитационный период до нескольких дней и, выполненная квалифицированным хирургом, практически не дает побочных эффектов. Кроме того, при использовании лазера последнего поколения VISX S2,

примяемого в нашем Центре, стало возможно полностью корректировать даже дефекты, возникшие в результате ранее перенесенных рефракционных вмешательств.

К сожалению, эффект операции ограничен 4D. Это связано с анатомическими особенностями гиперметропического глаза (узкая глазная щель, глубокое расположение в орбите, малый диаметр роговицы), ограничивающими операционные возможности.



Консультации, диагностика и лечение глазных заболеваний с использованием самых современных технологий и научных разработок.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР ОХРАНЫ ЗРЕНИЯ



Москва, Зубовская площадь, Пречистенка, 40/2, стр.1,
тел. 727 0044, факс 246 3228, <http://www.lasik.ru>

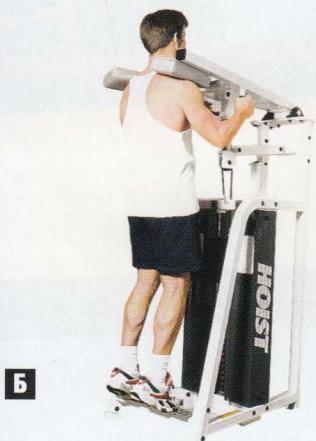
ЧТО НАДО: КРЕПКИЕ НОГИ

Цель ►

Тренировка четырехглавых и икроножных мышц, а также подколенных сухожилий

ПРАВИЛА Каждое из следующих упражнений выполняй в три подхода по 8–10 повторов. Старайся пользоваться значительной весовой нагрузкой и по меньшей мере в одном из подходов каждого упражнения тренируйся, пока хватит сил.

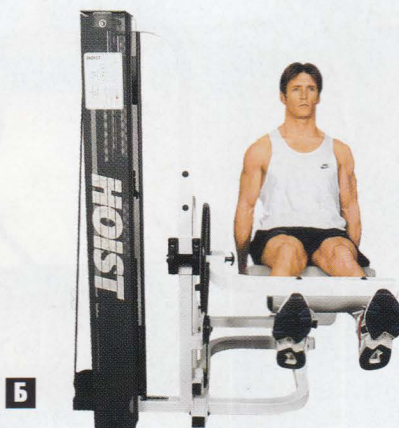
Тренировка ►



1. Подъемы на мысках

Упражнение укрепляет икроножные мышцы

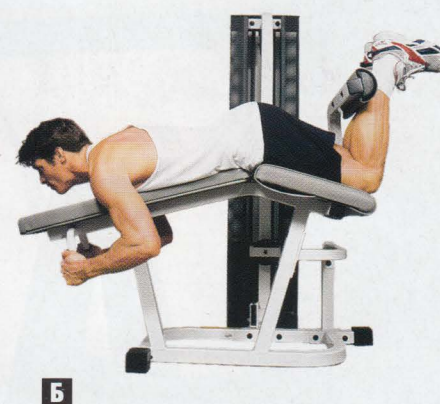
Стань на платформы тренажера так, чтобы вес твоего тела приходился на своды стоп, а пятки свешивались (А). Положи на плечи подушки с нагрузкой. Спину и голову держи прямо. Колени распрями до упора. Вначале поднимись на мыски (Б). Задержишься в верхней точке траектории движения, пока не почувствуешь усталость в икрах. Медленно вернись в исходное положение, затем повтори движение.



2. Разгибание ног в положении сидя

Упражнение укрепляет четырехглавые мышцы передней части бедра

Отрегулируй сиденье тренажера так, чтобы спина полностью опиралась на спинку, а подушка с нагрузкой находилась чуть выше лодыжек. Сядь на сиденье и установи нагрузку (А). Поднимай вес до полного распрямления ног (Б), сделай паузу, медленно опусти ноги (но не касайся ими стойки с весами), а затем повтори движение. Следи за тем, чтобы площадь сиденья использовалась полностью, а пальцы ног были оттянуты назад.

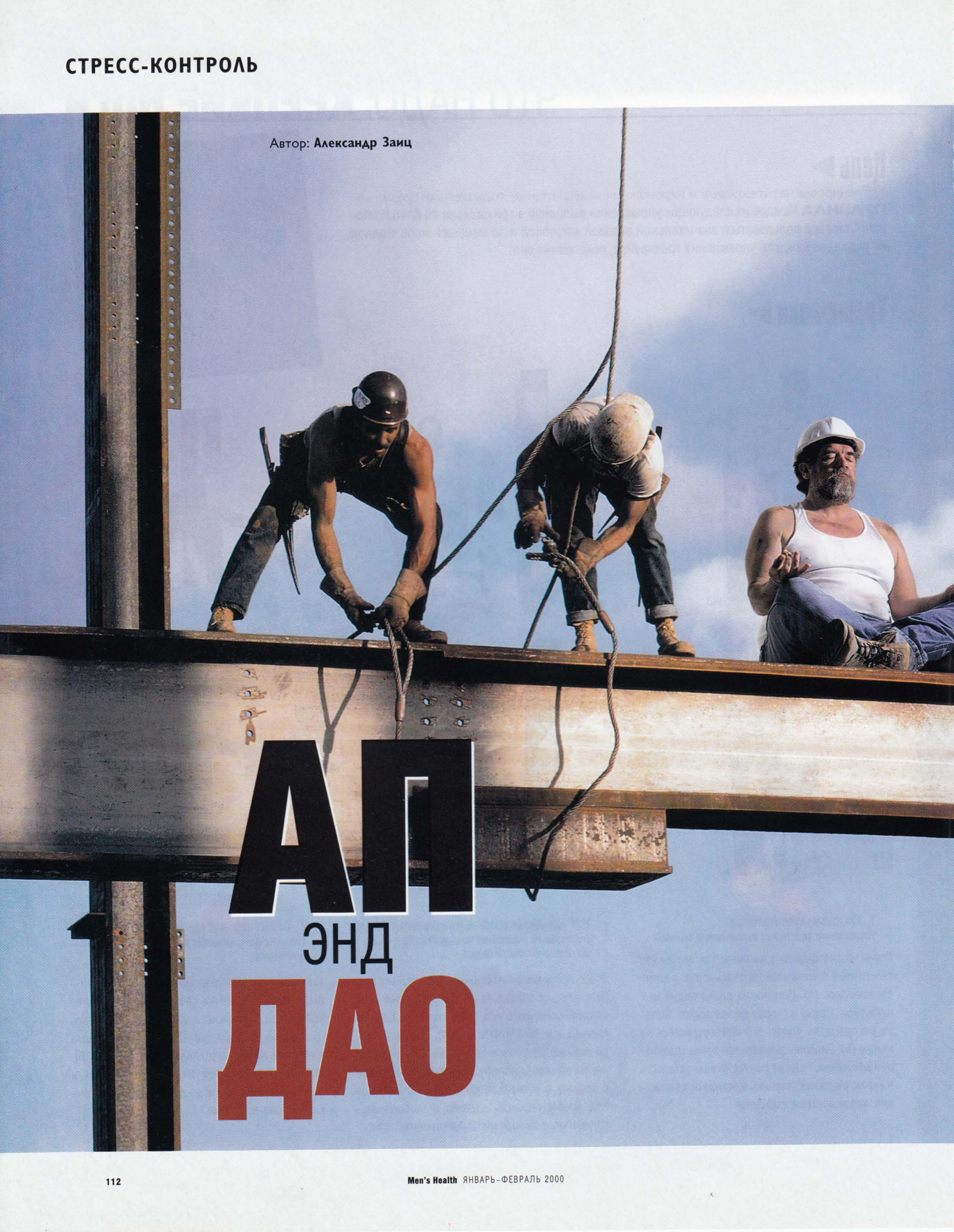


3. Сгибание ног на тренажере

Упражнение укрепляет подколенные сухожилия

Ляг лицом вниз на скамью тренажера так, чтобы коленные чашечки слегка выступали за ее пределы, а платформа с нагрузкой находилась чуть выше лодыжек (А). Поднимай ноги, пока голени не займут вертикальное положение (Б), сделай паузу, а затем медленно опусти ноги и, не давая весу дойти до крайней нижней точки, повтори движение.

Автор: Александр Заиц

A photograph of three construction workers on a high-rise steel beam. Two workers on the left are leaning forward, focused on their task, wearing hard hats and work clothes. A third worker on the right is sitting back, leaning against the beam, wearing a white tank top and a hard hat, looking relaxed. The background is a clear blue sky with some light clouds.

АЛ ЭНД ДАО

О том, что расслабляться полезно, я знал давно, с самого детства. «А, все расслабляешься...» — как часто слышал я эти укоризненные слова. Теперь расслабляться стало сложнее, и я бы, наверное, совсем зачих без этого полезного упражнения, если бы не нашел для него очень убедительный термин — медитация.

На мысль заняться медитацией меня навели кратковременные посещения курсов йоги. В самом конце там было десять минут полной релаксации, каждый раз производившие на меня неизгладимое впечатление. Глубинный эзотерический смысл наших занятий впечатлял меня куда меньше, и, образно говоря, я решил отказаться от булочки, выковыряв из нее изюм. Я накопил книжек по технике медитации, пообщался с людьми и в итоге создал для себя маленькую собственную школу. Моя школа не претендует на духовность или философию, я знаю только одно: если раньше мои проблемы душили меня 24 часа в сутки, то теперь они занимают этим в строго отведенное им время.

Раньше, работая за компьютером, я переживал, запер ли я машину, а занимаясь любовью, часто тревожился не случится ли ядерная война. В обоих случаях страдал результат. Теперь же, когда я сижу за компьютером, я думаю только о работе. О машине я тревожусь, только когда выхожу из нее. Занимаясь любовью, я вообще ни о чем не думаю, а надежды на ядерный взрыв посещают меня строго после звонка будильника по утрам. Каждое занятие в моей жизни получило законное место благодаря 15 минутам медитации в день.

Итак, что такое медитация? По определению, это сосредоточение на собственном дыхании, благодаря которому достигается общее успокоение. В более широком смысле медитацией можно назвать погружение в любой процесс — будь то шинкование овощей, разгадывание кроссворда или игра в преферанс. Главное, чтобы этот процесс захватывал полностью, не давая разуму отвлекаться на посторонние мысли. Наверняка ты не раз ловил себя на таком состоянии, когда время останавливается и ты забываешь о том, что происходит вокруг. Это так называемая активная медитация — она освежает нервы и расслабляет.

В моей медитации нет жестких правил, чтобы достичь нирваны, вполне достаточно руководствоваться всего пятью.

Устройся поудобнее Выбери укромное мес-

течко, где тебя никто не побеспокоит. На день что-нибудь мягкое (в крайнем случае, ослабь галстук), сядь на стул или на пол, подложив подушку. Позу лотоса принимать необязательно, но спина должна быть прямой (сутулиться вообще вредно). Сфокусируй внимание на каком-нибудь объекте или просто закрой глаза, в общем, постарайся максимально расслабиться. Тут, конечно, есть риск немедленно уснуть: что ж, если так — отдыхай на здоровье, помедитируем в следующий раз.

Дыши Когда расслабишься, постарайся полностью сосредоточиться на процессе дыхания, так, чтобы ни одна посторонняя мысль не проникала в голову. Чтобы было легче, попробуй в такт движениям легких приговаривать про себя: «Я вдыхаю, я выдыхаю. Я вдыхаю, я выдыхаю». Хотя в принципе подойдет любая незначимая фраза — припев песенки, рекламный слоган или просто бессмысленный набор слов. Главное, отвлечься от всех тех осмысленных стрессогенных наборов слов, которые норовят оккупировать сознание в обычное время. Дыхание — вот единственное важное дело в момент медитации, ничего другого не существует, нет никаких дел, каждый вдох — это секундный отпуск.

Между прочим, отвлечься от всего — намного более трудная задача, чем может показаться. Ты удивишься, сколько постороннего назойливого шума звучит в голове. Когда я начинал свои упражнения, я мог сосредоточенно сделать только два-три вдоха, дальше в мое мыслительное пространство бодро вторгались мысли о предстоящем деловом обеде, счетах за телефонные переговоры и техосмотре.

Подумай и дыши дальше Когда незванная мысль забредет в голову — а она будет делать это каждые несколько вдохов, — не пытайся ее игнорировать. Отметь про себя: «О, мысль пришла», после чего спокойно возвращайся к вдумчивому дыханию. Когда в момент медитации ко мне является образ нашего генерального директора, мой внутренний монолог выглядит примерно так:

«Синий туман похож на обман, синий туман... Вот прошел директор... похож на обман синий туман...»

Неважно, как именно ты отметишь про себя появление постороннего образа, главное — не раздражаться и не думать о том, что кто-то мешает тебе дышать.

Не вскакивай сразу Сеанс медитации должен занимать примерно 15 минут. Поначалу бывает трудно усидеть так долго на одном месте без единой мысли в голове, при этом не заснув, так что начинать можно с 5 минут.

Когда время закончится, не нужно сразу бросаться в водоворот дел — такой резкий переход сам по себе является изрядным стрессом, все твои труды пойдут насмарку. Посиди еще немного в той же позе, разрешив наконец всем столпившимся посторонним образам ввалиться в мозг. Пусть теперь резвятся. Можно даже встать и немного походить, наблюдая за совмещением дыхания и шагания.

Не ожидай многого Не думай, что, овладев навыком медитации, ты получишь порцию просветления и высшего знания на свою голову. Не надо задавать себе вопрос после сеанса: «И что дальше?» Дальше ничего особенного. Это не спортзал, мышцы после каждого сеанса не нарастают, и вообще ничего не меняется. Просто с какого-то момента ты начинаешь понимать, что медитация — это часть твоей жизни, причем довольно приятная.

Я, например, когда чувствую на себе груз проблем или просто раздражаюсь, замечаю это про себя и сразу стараюсь сосредоточить все внимание на том, чем занят в эту конкретную минуту. Раздражение проходит. В следующую конкретную минуту я снова активно медитирую, так что в конце концов проблемы не имеют возможности портить мне нервы. Навык медитации, таким образом, помогает избавиться от стрессов, мысли со временем перестают путаться, а размышления о том, не забыли ли я запереть машину, отпадают сами собой. Теперь я запираю ее всегда, причем вкладываю в это всю душу. ■

СЫР

Скажи: «Сы-ы-ыр!» И на твоём лице появится улыбка. Конечно, не такая ослепительная, как от американского «che-e-ese», но тоже ничего. И это неспроста. Есть, конечно, на свете люди, которые вообще не едят сыр. Но их очень немного. И их очень жалко. Потому что сыр — это не только быстро и удобно. Сыр — это стиль. Стиль современного человека, не утратившего в бешеном ритме буден способности устраивать себе маленькие праздники жизни (это, кстати, и есть лучшая гарантия избежать многочисленных стрессов). И, что удобно, о вкусах здесь спорить совершенно не нужно. Ведь в мире насчитывается около 4000 разновидностей сыра. И их никак не меньше, чем сортов вин, которыми этот сыр надо запивать для пущего удовольствия. Конечно, далеко не все они нам доступны. Но кое-что мы все же присмотрели. И хотели бы тебе рекомендовать.

(калорийность, жир, холестерин, белок приведены в расчете на ломтик около 30 г)

РОКФОР

Кто есть кто Голубой сыр

Родина героя Франция

Особые приметы Конечно же, благородная голубая плесень. Делают рокфор только из овечьего молока. Вкус терпкий и острый

Запах 4,5–5

Вино Сладкие вина, в том числе и ягодные

Что внутри Энергетическая ценность — 103 ккал, жир — 8,6 г, холестерин — 25 мг, белок — 6 г

КАМАМБЕР

Кто есть кто Мягкий непрессованный сыр небольшого размера

Родина героя Франция

Особые приметы Нежный запах шампиньонов

Запах 3

Вино Красное вино без ощутимой кислинки

Что внутри Энергетическая ценность — 84

ккал, жир — 6,8 г, холестерин — 20 мг, белок — 5,5 г

ШАВРУ

Кто есть кто Свежий соленый творожный сыр

Родина героя Франция

Особые приметы Козий сыр, что не могло не сказаться на весьма специфическом вкусе

Запах 0,5 (без ароматических добавок)

Вино Розовое и белое средней крепости, имеющие достаточно ярко выраженный вкус и достаточную кислотность

Что внутри Энергетическая ценность — 98

ккал, жир — 9,8 г, холестерин — 31 мг, белок — 2,1 г

ЭММЕНТАЛЬ

Кто есть кто

Полутвердый сыр

Родина героя Швейцария

Особые приметы Производится в виде огромных кругов весом до 80 кг. Дырки правильной круглой формы достигают размеров рублевой монеты. Неострый сладковатый вкус

Запах 1

Вино Рислинг или белое бургундское вино

Что внутри Энергетическая ценность — 105

ккал, жир — 7,7 г, холестерин — 26 мг, белок — 8 г

МОНДЗЕЕР

Кто есть кто Полутвердый сыр с красной корочкой

Родина героя Австрия

Особые приметы Дырки неправильной формы. Острый пикантный вкус

Запах 5

Вино Красные вина с хорошо выраженным ягодным вкусом

Что внутри Энергетическая ценность —

99 ккал, жир — 7,6 г, холестерин — 25 мг, белок — 2,6 г

**РАУХКЕЗЕ,
он же
«Копченый»****Кто есть кто**

Полутвердый сыр,
копченный в натураль-
ном дыму

Родина героя Австрия

Особые приметы Един-
ственный в мире не-
плавленный копченый
сыр. Помимо вина, хо-
рошо сочетается со
светлым пивом

Запах 5+

Вино Легкий рислинг с
отчетливо выраженной
кислинкой

Что внутри Энергетиче-
ская ценность —
100 ккал, жир — 7,7 г,
холестерин — 26 мг,
белок — 7 г

ПАРМЕЗАН

Кто есть кто Очень
твердый сыр

Родина героя Италия

Особые приметы Его
трут или покупают уже
в тертом виде.

Запах 1-2 (в зависимо-
сти от возраста)

Вино Красные вина
с терпким вяжущим
вкусом

Что внутри Энергетиче-
ская ценность — 23
ккал, жир — 6,6 г, хо-
лестерин — 21 мг, бе-
лок — 2,1 г

ЧЕДДЕР**Кто есть кто**

Полутвердый сыр

Родина героя Англия

Особые приметы Вме-
сто дырок — трещинки.
Неострый сладковатый
вкус. Англичане с удо-
вольствием употребля-
ют его с пивом

Запах 1

Вино Красное, с высо-
ким содержанием тани-
на (терпкое и вяжущее)

Что внутри Энергетиче-
ская ценность — 113
ккал, жир — 9,3 г, хо-
лестерин — 29 мг, бе-
лок — 7 г

БРИ

Кто есть кто Мягкий
непрессованный сыр

Родина героя Франция

Особые приметы Цве-
тущая корочка пушис-
то-белого цвета. Очень
тонкий вкус и масляни-
стая структура

Запах 2,5

Вино Крепкие выдер-
жаные белые вина
и крепкие экстрактив-
ные красные

Что внутри Энергетиче-
ская ценность — 93
ккал, жир — 7,8 г, хо-
лестерин — 28 мг, бе-
лок — 5,8 г

АЛЬПЕН БЛЮ

Кто есть кто Смешанный
сыр (см. «Особые
приметы»)

Родина героя Австрия

Особые приметы Цве-
тущая белая корочка
плюс благородная
голубая плесень внутри.
Тонкий вкус и нежная
консистенция

Запах 3

Вино Сладкие вина
вплоть до марочных из
завяленного винограда
(Сотерн) с легким
оттенком кислоты

Что внутри Энергетиче-
ская ценность — 92 ккал,
жир — 8 г, холестерин
— 29 мг, белок — 6 г

**JAUS'MBRAS,
он же
«К завтраку»**

Кто есть кто Полутвер-
дый сыр

Родина героя Австрия

Особые приметы Много
дырок мелких и разных.
Ненавязчивый вкус с лег-
ким оттенком остроты.

Отлично подходит для
бутерброда к завтраку

Запах 1,5

Вино Бургундское белое,
красное вино с ароматом
свежих фруктов

Что внутри: энергетиче-
ская ценность — 95 ккал,
жир — 7,3 г, холестерин
— 26 мг, белок — 6,8 г

СЕН-СЕВЕРИН

Кто есть кто Мягкий
с красной корочкой

Родина героя Австрия

Особые приметы

Нечастые дырки
расплавчато-округлой
формы

Запах 4

Вино Молодое белое
вино — насыщенное, но
не слишком элегантное,
ординарные красные
(типа Божоле)

Что внутри Энергетиче-
ская ценность — 96 ккал,
жир — 7,8 г, холестерин
— 24 мг, белок — 6 г

МООСБАХЕР

Кто есть кто Деликатес-
ный полутвердый сыр

Родина героя Австрия

Особые приметы Боль-
шие дырки круглой и
овальной формы. Слад-
ковато-пряный вкус

Запах 1,5

Вино насыщенные
крепкие красные вина
типа Мерло и Каберне
Совиньон

Что внутри Энергетиче-
ская ценность — 116 ккал,
жир — 9 г, холестерин —
31 мг, белок — 8,3 г

СЫР С ПЛЮСОМ И МИНУСОМ

Прежде всего запомни — хороший фирменный сыр стоит довольно дорого. Но он стоит того. И все потому, что, купив какой попало сыр в магазинчике на углу, ты покупаешькота в мешке. Причем зачастую изготовленного по самой произвольной технологии. И здесь возможно все: от полного отсутствия какого-либо вкуса до отравления вредными пищевыми добавками и просто болезнетворными бактериями. А теперь собственно о сыре.

Белки Сыры содержат много белка — до 35% и выше. Это легко усваиваемый белок животного происхождения. Особая пищевая ценность сыров объясняется тем, что в состав сырных белков входят восемь незаменимых аминокислот («незаменимые» означает, что они не образуются в организме человека, а поступают только с пищей). Кроме того, казеин (молочный белок) является фосфопротеидом и содержит микроэлемент фосфор, поэтому сыр считается пищевым источником этого полезного для зубов и костей микроэлемента.

Жиры В зависимости от сорта сыра содержание жира колеблется от 4 до 60%. Специалисты-сыроделы заявляют: «От сыра не полнеют!» Однако, учитывая легкую усваиваемость молочных жирных кислот, содержащихся в сыре, и манящий вкус, стоит все-таки воздержаться от питания исключительно сырами. Жир, придающий сыру ярко выраженный вкус и приятную эластичность, при избыточном потреблении может проявиться на твоей коже в виде повышенного образования кожного сала. Но есть в этом и свой положительный момент — жирные кислоты, содержащиеся в сыре (например, в пармезане), снижают риск развития рака.

Углеводы В сырах мало углеводов, и содержатся только следы сахара. Кисломолочные бактерии почти полностью перерабатывают молочный сахар, лактозу, в молочную кислоту, причем чем сыр более ферментирован, выдержан, тем меньше в нем молочного сахара.

Микроэлементы и витамины Сыры богаты фосфорно-кальциевыми минеральными солями, солями калия и магния, натрия. Кроме этого сыры содержат микроэлементы — железо, медь, цинк, йод, а витаминов в них просто не перечислить: А, Д, Е, К и В1, В2, В6, В9, В12.

Кстати, сочетание кальция и некоторых активных веществ, содержащихся в сыре, — хорошая защита против образования кариозных полостей в зубах.

Сырная плесень По некоторым данным, полезна при гастритах. Но если у тебя аллергия на пенициллин, лучше воздержись от рокфора и голубого сыра.

Однако и у сыра есть обратная сторона в виде побочных эффектов.

Холестерин Пока не придумано бесхолестеринового сыра. Поэтому, вкушая сыр, мы потребляем и вредный холестерин. Выбирай маложирные сорта сыра, этим ты застрахуешь себя от избытка холестерина. Люди, имеющие проблемы с обменом веществ и подверженные атеросклерозу, должны сократить потребление жирных сыров, акцентируя внимание на свежих творожных типа «Домашнего».

Биогенные амины (в частности, тирамин) в особенно большом количестве содержатся в твердых сырах и могут вызвать аллергические реакции и головную боль. Их не рекомендуют употреблять вместе с некоторыми видами антидепрессантов (ингибиторы моноаминоксидазы) во избежание так называемой сырной реакции — покраснения лица, сердцебиения, головокружения и повышения артериального давления.

Казеин Молочный белок, способный, как и любые другие чужеродные белки, вызывать аллергические реакции.

Натрий Некоторые соленые сорта сыров содержат большое количество натрия, а он, как известно, вреден тем, у кого повышается артериальное давление.

К СТОЛУ БУДЕТ СКАЗАНО

Если ты завтракаешь, скорее всего это будет бутерброд. Но если сыр подан на десерт, то кусок хлеба здесь неуместен. Заказывая сыр на десерт в ресторане — это называется «сырная тарелка», — ты выбираешь несколько сортов из предложенных и их нарезает официант. В Москве уже есть рестораны, в которых могут предложить сырную тарелку. Сырная тарелка формируется из сыров с ярко выраженным индивидуальным вкусом, которые рекомендуется подавать на большом круглом блюде или доске и располагать их в определенной последовательности по часовой стрелке. Сначала идут сыры с менее пряным и острым вкусом и запахом. Если

начать с очень острых и ароматных сыров, то вкус и запах других просто потеряется. Сыры не должны лежать слишком близко друг от друга, потому что они очень легко перенимают вкус и аромат других сортов. Твердые сыры, если они лежат довольно долго, выделяют влагу, поэтому их тоже нужно располагать подальше от мягких сыров. Чем больше сортов сыра на блюде, тем больше шансов угодить всем присутствующим. Но не забывай при этом, что нельзя объять необъятное.

Для того чтобы почувствовать вкусовые оттенки сыра, ощутить аромат, его следует заранее достать из холодильника (за полчаса — мягкий, примерно за час-полтора — твердый сыр).

Разнообразие вкусовых оттенков позволяет есть сыры в любое время суток — утром, в обед, вечером, отдельно или в сочетании с другими продуктами, при любых обстоятельствах — на закуску, за праздничным столом, на пикнике. А сыр с бокалом вина — наслаждение, достойное королей. Так сложилось, что многие из тех, кто любит сыр, любит также и вино. Можно с уверенностью сказать, что сочетание вина и сыра — одно из самых привлекательных в культуре еды. Этим и объясняется тот факт, что страны, известные своей высокой культурой виноделия, чаще всего славятся и хорошими сырами. И еще. Мнение о том, что к сырам подходят только красные вина, в общем, неправильно.

СОХРАННЕЕ БУДЕТ

- Сыр должен храниться при температуре от +6 до +8°C.
- Сыр следует хранить в хорошо проветриваемом месте.
- Не подвергай его резким перепадам температуры! При колебаниях температуры на поверхности сыра появляется влага.
- Поверхность свежерезанного сыра с голубой, зеленой или белой плесенью рекомендуется заворачивать в фольгу, а разрезанные твердые, полутвердые или сыры из кислого молока — в специальной, предназначенной для пищевых продуктов прозрачной пленке.
- Сыр следует хранить в хорошо упакованном виде или под стеклянным колпаком, так как он впитывает запахи и передает их другим продуктам. ■

PARABODY

PARABODY — крупнейшая из американских компаний, специализирующаяся на производстве силовых тренажеров для персональных тренировок и использования в тренажерных залах

МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ

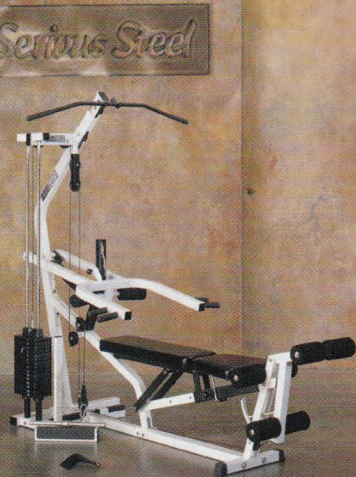
СИЛОВЫЕ СТАНЦИИ

ТРЕНАЖЕРЫ НА ОТДЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ МЫШЦ

400 HOME GYM

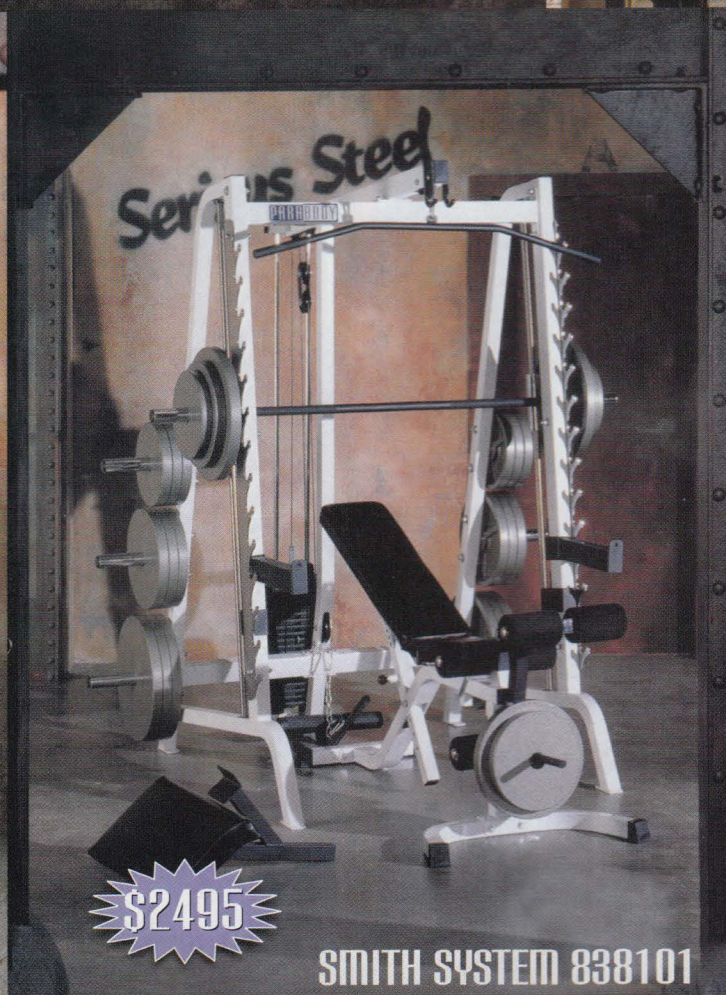


Многофункциональный тренажер с возможностью выполнения жима из положения лежа. Включает скамью с изменяемым наклоном, блок для сгибания/разгибания ног, раму для выполнения жима руками, бабочкай, гриф для выполнения верхней тяги, гребной гриф, манжеты для выполнения упражнений для ног, пресса и спины.



375 HOME GYM

Многофункциональный тренажер с возможностью жима из положения лежа



\$2495

SMITH SYSTEM 838101

Тренажер, сочетающий в себе машину Смита и стойку для занятий со свободными весами. Оснащен стойками для жима лежа и из положения приседа с патентованной системой безопасности SmartRack, позволяющей проводить тренировку без партнера.

ЖИМ НОГАМИ/ГАК МАШИНА

Тренажер для мышц ног. Нагрузка осуществляется дисками, до 400 кг.

813

ПОДНЯТИЕ КОЛЕНЕЙ/ТУРНИК/БРУСЬЯ

Эргономичный дизайн. Возможность выполнения упражнений для мышц пресса, спины, груди и трицепсов рук.

Магазины **спортмастер**

МОСКВА:

М. «Тимирязевская», Дмитровское шоссе, 37
М. «Октябрьская», Ленинский пр-т, 21, КЕТТЛЕР-СПОРТ
М. «Маяковская», ул. Большая Садовая, 1
М. «Рижская», Проспект Мира, 71
М. «Университет», Ленинский пр-т, 81
Оптовая торговля: ул. Бориса Галушкина, 7, 2 эт.

С.-ПЕТЕРБУРГ: Мичуринская, 12, тел./факс: (812) 325-2533
КИЕВ: Заньковецкой, 10/7, тел.: (044) 229-4794
МИНСК: Якуба Коласа, 39, тел.: (017) 211-3333

Интернет:
www.sportmaster.ru

Единая
справочная
служба: (095)
956-2810

Автор: Гектор Паскаль

Если на решение несложного математического теста человек с нормальным давлением тратит 10 минут, то у гипертоника на это уходит 37 минут. И здесь абсолютно нечему удивляться. Тест (даже в самой щадящей обстановке) — это стресс. А стресс — это резкий скачок давления. Вот и попробуй совладать с простейшими действиями, когда у тебя в голове бьют тамтамы.

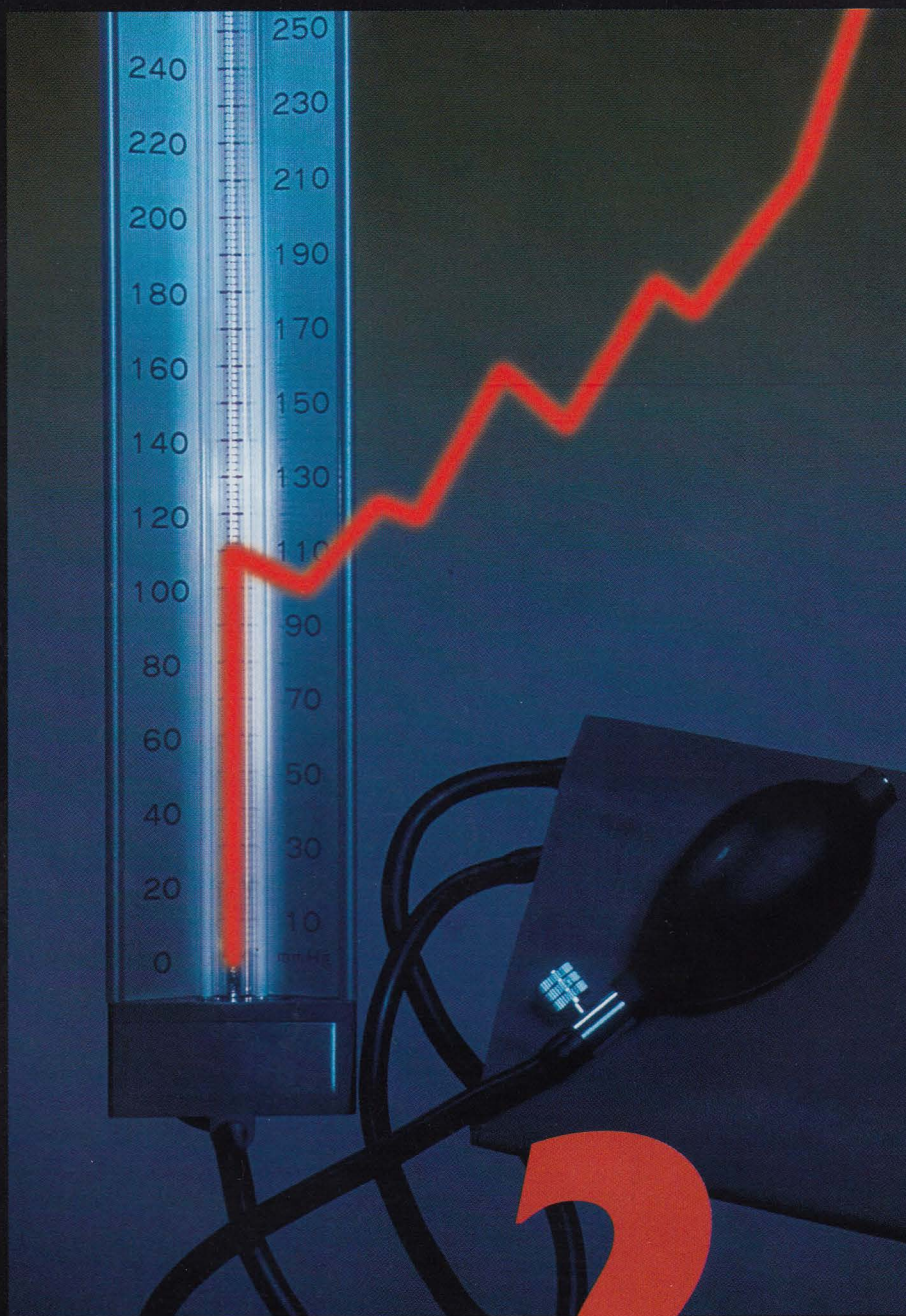


Фото: The Image Bank

ПЛЮЩИТ

Даже небольшое повышение давления, скажем до 135 на 85 мм рт. ст. — верный признак того, что твоя жизнь уже немного сократилась. Плохо, конечно. Но не безнадежно. Если у тебя появились признаки гипертонии, старайся незамедлительно сбросить лишний вес и начинай регулярно заниматься гимнастикой. Даже самые скромные успехи на этом поприще позволят тебе снизить давление на 15–20 пунктов (то есть миллиметров ртутного столба) в самом ближайшем будущем. Это означает, что риск инфаркта-инсульта снизится на 40% и тебе не надо будет принимать лекарства, которые, кроме всего прочего, могут не самым лучшим образом сказаться на твоей потенции... Но лучше всего заранее отодвинуть поводы для огорчения по поводу собственного давления как можно дальше. Ознакомившись с самыми продвинутыми исследованиями в этой области, мы нашли целых 15 способов обеспечить себе нормальные 120 на 80.

1 Место под солнцем

Исследования германских медиков показывают, что 10 минут, проведенных на солнце, понижают артериальное давление как минимум на 6 пунктов. Под действием ультрафиолетового излучения в организме вырабатывается витамин D3, который во взаимодействии с кальцием стабилизирует кровяное давление на нормальном уровне. Это касается тех, у кого давление слегка повышено. Злобным гипертоникам солнце запрещено.

2 Пей больше апельсинового сока

В результате исследований 541 пациента-добровольца британские медики установили, что, чем выше уровень витамина С в крови, тем давление ближе к норме. Для того чтобы поддерживать рекомендуемую суточную норму витамина С в организме (60 мг) добавь в свое меню капусту брокколи, сладкий перец и цитрусовые.

3 Не жалея чеснока

Зубчик-другой чеснока в день — отличный способ стабилизировать давление (если не обращать внимания на его несколько антисоциальный запах, естественно). По крайней мере, как утверждают британские медики, экспериментировавшие с 415 гипертониками, 600–900 мг сухого чеснока в день снижают давление на 11 единиц. Причем результат становится очевиден довольно скоро. Минимум через месяц, максимум через три. Чеснок способствует тому, чтобы в организме вырабатывалось дос-

таточное количество ферментов, препятствующих развитию гипертонии.

4 Пусть она проорется

Семейные разборки, ясное дело, заставляют твое давление взлетать до заоблачных высот. Но есть и луч света в этом темном царстве. Например, вполне научный британский журнал *Health Psychology* утверждает (на основании проведенных исследований, естественно), что давление у мужчин в этой непростой ситуации стабилизируется в тот момент, когда его оппонентша переходит на крик и немотивированные обвинения. То есть именно в этот момент на тебя снизойдет спокойствие и способность здраво рассуждать. Нет, мы безумно далеки от того, чтобы советовать тебе в момент полемики поскорее довести подругу до невменяемого состояния. Просто имей этой в виду.

5 Не старайся угодить всем

Чем меньше стрессов на работе, тем стабильнее давление. Научный факт. Британские медики на протяжении трех лет наблюдали за группой из 195 служащих. Результаты впечатляют. Избегая стрессов на работе, гипертоники снижают свое давление в среднем на 10 пунктов, а люди, не подверженные этому заболеванию, — на 5. При этом наиболее распространенной причиной стресса была признана попытка угодить всем клиентам и начальникам, желания и интересы которых порой прямо противоположны. «Чем меньше ты даешь обещаний, тем меньше переживаешь по поводу их невыполнимости», — резюмирует автор этого исследования Питер Шнелл из Калифорнийского университета.

6

С мороженым наперевес

Если в твоей морозилке всегда наготове порция мороженого — это похвально. Потому что это добавочные 150–200 мг кальция. А японские ученые утверждают, что прибавка в 1 г кальция в день к обычному рациону на протяжении 8 недель понижает давление у гипертоников на 1–2 пункта. Кальций обеспечивает большую эластичность стенок сосудов. Если не любишь мороженое, выпей пару стаканов молока или съешь 150 г творога — это не менее полезно.

7

Съешь завтрак своей жены

Если, конечно, она начинает день с дыни и йогурта. Именно в этих продуктах много калия, который имеет большое значение для нормализации кровяного давления. Совершенно необходимые в этом деле 2000 мг калия в день можно получить из нескольких картофелин, большого банана или стакана молока. Эта доза обеспечит снижение давления на четыре пункта через пять недель.

8

Поменьше кофе

Согласно исследованиям американских медиков из Duke University, для того чтобы давление повысилась на 2–3 пункта, достаточно два раза

ИЗМЕРЬ СВОЕ ДАВЛЕНИЕ

Если у тебя дома есть тонометр (прибор, измеряющий артериальное давление, с манжетой, охватывающей плечо) и фонендоскоп (это тот, который они в уши вставляют и слушают, что у тебя там внутри), ты можешь проконтролировать давление сам. Не забудь: первый удар, который ты услышишь, после того как воздух начнет выходить из манжеты, — систолическое, а последний удар — диастолическое давление. Эти числа и составляют на первый взгляд непонятную комбинацию цифр. Пример 120/80 (120 — систолическое давление, 80 — диастолическое). Если ты обзавелся электронным тонометром с жидкокристаллическим дисплеем, ситуация упрощается и никакой фонендоскоп тебе не понадобится. Прибор сам покажет тебе полученный результат, а заодно еще и посчитает твой пульс.

во время рабочего дня выпить по чашке кофе. «Кофеин способствует сужению сосудов, а значит, и повышению давления», — считает руководитель группы исследователей Джеймс Лейн. Словом, если не хочешь стать гипертоником — ограничься одной чашкой кофе в день.

9 Правило соленого огурца

В одном большом соленом огурце — 1,7 г натрия, более двух третей твоей дневной нормы. Это только на первый взгляд кажется, что количество съеденной тобой соли не имеет никакого отношения к кровяному давлению. Британским ученым, углубившимся в суть проблемы, стало совершенно очевидно, что у гипертоников повышается давление если они превышают норму в 2,4 г в день. То есть вместо одного огурца сжумкивают 2–3. Медики предполагают, что гипертонический эффект натрия связан с тем, что он задерживает жидкость в сосудах и сужает их стенки.

10 Хлеб — всему голова

В хлебобулочных изделиях из пшеницы много инсулина, который способствует повышению давления на протяжении нескольких часов. Американские ученые из Tulane University, наблюдавшие группу из 400 пациентов, утверждают, что повышенный уровень инсулина в крови и гипертония связаны, что называется, напрямую.

11 Все тише и тише

Австрийские медики установили, что работа в шумном месте, например в сталепрокатном цехе, приводит к повышению кровяного давления в среднем на 4 пункта. Причем оно возрастает, даже если уровень шума значительно повышается в течение коротких промежутков времени. Если у тебя нет возможности обзавестись звукопроницаемыми окнами, дверями и наушниками, подумай о перемене мест. Особенно если ты уже гипертоник.

12 А почему бы не поскучать?

Целая сотня британских подданных, склонных к гипертонии на протяжении месяца, жила, смирившись с тем, что за ними следят бдительные специалисты. Результат? У тех, кто

был способен провести ежедневно 20 минут в состоянии полного безделья и безмыслия (на Востоке это называют медитацией), через 12 недель наблюдалось снижение уровня давления на 11 пунктов. Что делать, если ты просто не в состоянии проскучать 20 минут? Купи аквариум. И наблюдай сцены из жизни рыб. Тоже не слишком весело, но зато полезно. К тому же в этот чинный мирок можно периодически запускать пару пираний, а потом чувствовать себя Чарльзом Дарвином, изучающим теорию выживания видов...

13 Не так рано, пожалуйста!

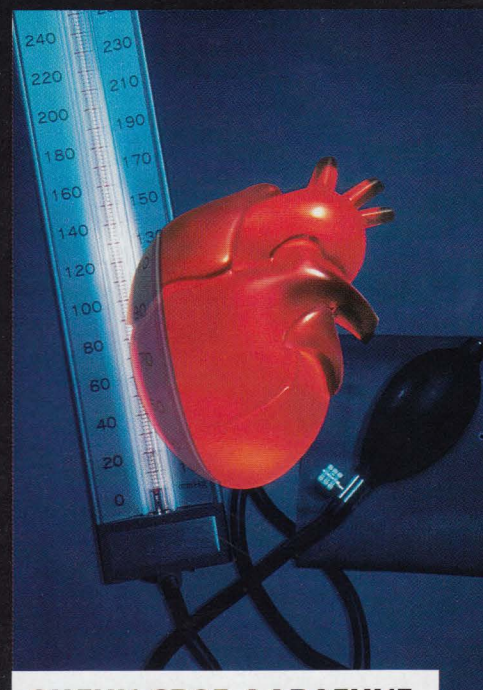
«Проблемы с сердцем обычно возникают по утрам. До 11. Именно в этот период давление порой подскакивает на 10–15 единиц, — считает Дэн Джонс из University of Mississippi. Вывод прост. Если шеф вызывает тебя на ковер к 10, постарайся перенести это удовольствие на послеобеденное время. И не разводи на рабочем столе уж очень большой свинарник. Просто для того, чтобы поутру не обнаружить среди всего этого бардака дохлую крысу или выводок молодых и жизнерадостных тараканов.

14 Не жизнь, а миндаль

Миндальные орехи и тыквенные семечки — кладезь магния. Наблюдения за 60 гипертониками дали повод британским ученым утверждать, что 480 мг магния в день снижает давление на четыре пункта. В среднем, естественно. По мнению медиков, это связано с тем, что магний оказывает релаксирующий эффект на мышцы. Горстка орехов или тыквенных семечек (сколько на ладони уместится) обеспечат тебя 420 мг магния. Кроме того, полно его в палтусе, проростках пшеницы и шпинате.

15 Ешь лосося

100–120 г рыбы ежедневно и через четыре месяца твоё давление снизится на 6 единиц. Даже если ты не сбросил лишний вес. Протеин и жирные кислоты группы омега-3, содержащиеся в рыбе, уберут холестериновые бляшки в сосудах и сделают их стенки более эластичными, считает австралийский ученый Тревор Мори. А если рыбоед к тому же скинет 3–4 кг лишнего веса, то давление снизится на все 13 единиц. ■



ОЦЕНИ СВОЕ ДАВЛЕНИЕ

Нормальное или слегка повышенное

120/80 — 139/89 мм рт.ст.

Все в порядке. Проверь давление раз в год, чтобы быть уверенным, что оно не повышается и не понижается. Пониженное артериальное давление встречается реже, но оно может быть виновником головной боли и обморочных состояний.

Умеренно высокое

140/90 — 159/99 мм рт.ст.

Доктор, вероятно, порекомендует тебе заняться спортом, уменьшить потребление жира и низкосолевою диету на 2 или 3 месяца. Если это не даст снижения давления, тогда придется подкорректировать его с помощью лекарств.

Очень высокое

160/100 — 179/109 мм рт.ст.

Скорее всего тебе постоянно придется принимать гипотензивные препараты. При этом визиты к врачу должны быть ежемесячными по крайней мере в течение первого года.

Опасное

180/110 мм рт.ст. и выше

Такое давление удваивает риск инфаркта миокарда и учетверяет риск инсульта. Без лекарств в этой ситуации нельзя, от них зависит жизнь. Измени свои привычки и пристрастия. Возможно, работу тоже придется сменить.

Стильный ресторан и отменная еда.

Коктейль-бар. Аперитив-бар.

Передовой интерьер.

Проведение корпоративных вечеринок.

Высококачественное музыкальное видео на больших экранах, хороший звук, свет.

МИРАЖ

КЛУБ, КОТОРЫЙ ЗАДАЕТ ТОН



В пятницу и субботу

в 24.00 концерты и dance-party.

Бармен-шоу.

Дискотека
(DJ Алик, DJ Майк)
ежедневно с 22.00

Москва, Новый Арбат, 21, стр. 1, тел. 291-14-23, ежедневно с 18.00 до 6.00

Лицензия ПРИУ № 032149 ВВ1

WANTED



Pancho Villa

ORIGINAL MEXICAN RESTAURANT

ОРИГИНАЛЬНЫЙ МЕКСИКАНСКИЙ РЕСТОРАН ДЛЯ НАСТОЯЩИХ МАЧО

Grill-time
с 12.00 до 16.00

Завтраки от бабушки
Панчо Вилья с 5.00 до 11.00

Живая латиноамериканская музыка 5 дней в неделю

Ночные Happy Hours - скидка 50%

Настоящая мексиканская кухня.

Арбат 44/1, тел. 241-98-53, <http://pancho.da.ru>
работаем 24 часа в сутки

Лицензия ПРИУ №031817 ВВ1

Moscow's Best Foreign Bar

лучший иностранный бар в Москве

Live Music

живая музыка

Great Food

отличная кухня



Live Sport

спортивные трансляции

Great Atmosphere

отличная атмосфера

Beer & Sex Are Good For You

пиво и секс вам помогут

Because We Care About Your Health

ведь мы заботимся о вашем здоровье

Горячая линия 917-0150/9986, метро Курская, ул. Земляной Вал, 26, воскр.-четв.: 18.00 – 6.00, пятн.-субб.: 18.00 – 9.00

Лицензия ПРИУ №031131 ВВ1

Небритый защитник
отечества — не внушает
доверия, а небритый
влюбленный — желания
его поцеловать.
Станок Schick

PROMтовары

Давай прикинем. Даже если не считать новогодних праздничных наворотов, все равно, в январе-феврале ты должен быть красивым и элегантным как минимум на: Татьянин День, на День Святого Валентина и День защитника Отечества. Тебя это не наводит на размышления? Пока нет? Ничего страшного. Мы уже о тебе подумали.

Если видишь, что она
совершенно измучилась,
пытаясь придумать, что
бы такое подарить тебе,
любимому, — избавь
ее от страданий, тонко
намекнув на...

**Носовой платок
и бумажник**
от **Christian Dior**

Надоела зима? Еще как!
Сделай своей подруге
подарок. Махни с ней
куда-нибудь от зимы
подальше. В Мексику,
скажем, или в Ав-
стралию.
Дорожная сумка
от **Dunhill**

Даже самый мужественный герой имеет право иногда смягчиться.

Coriolan от GUERLAIN

— средства по уходу за лицом и телом. Смягчающий бальзам, гель и лосьон для бритья, шампунь и дезодоранты



Конечно, без рюмки — другой праздник — не праздник. Попробуй совместить приятное с полезным.

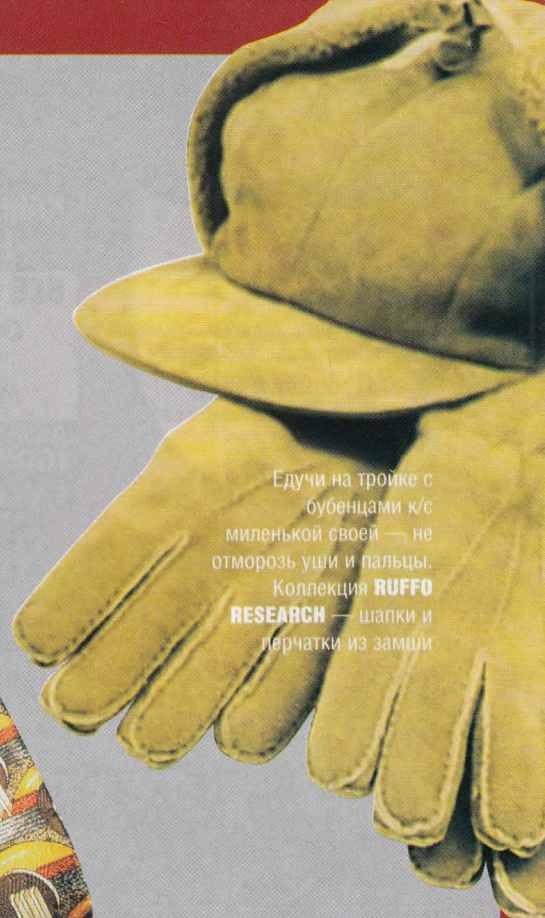
Вермут Мартини

Вермут делают, смешивая разные сорта благородных вин. И добавляют в него более ста различных трав и специй. А еще говорят: «не мешай...»



На галстуке — предательское пятно помады? Не беда. Покажи ей себя с лучшей стороны.

Двусторонний галстук от Ermenegildo Zegna



Едучи на тройке с бубенцами к/с милой своей — не отморозь уши и пальцы. Коллекция **RUFFO RESEARCH** — шапки и перчатки из замши



Культурное предложение на вечер: «Трехгрошовая Опера». **Пиво Grolsch**

Альбиное Сердце

Почувствуйте себя английскими аристократами в ресторане "Альбиное Сердце" заказ столика по телефону

147-7882
147-7873

Свободное место 945-061 Минусинский пр-т 29

**КЛИНИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
НЮРНБЕРГ**

ВСЕ ВИДЫ ЛЕЧЕНИЯ

Обследования
Операции
Реабилитация

Представительство в Москве:
(095) 959-4507/08
E-mail: mksirius@mtu-net.ru

ЛИЦ. ВЗ40456

**Центр профессиональной
эпидемиологии и косметологии**

Открытие
Мужчинам: 1 января 2000!

эпидемиология
косметология (лазерная шлифовка, разглаживание морщин и складок)
интимные прически
ГЛОК (глобальное очищение кишечника)
Маникюр, педикюр, массаж.

Тел.: 280 0262
9.00-21.00, без вых. 280 1118
м. "Проспект Мира", 280 1046
Проспект Мира, 36.

УНИКАЛЬНО!

Стань эталоном
красоты и здоровья!
Продли
активную жизнь!

(095) 345-4051

**КЛУБ
Диво**

- русская парная на дровах;
- ресторан русской и европейской кухни;
- бассейны;
- русский бильярд;
- охраняемая автостоянка;

Тел: 443-5148; 440-6995

ВЕДОМОСТИ
THE WALL STREET JOURNAL & FINANCIAL TIMES

Высокий уровень журналистики, соответствующий качеству газет-учредителей

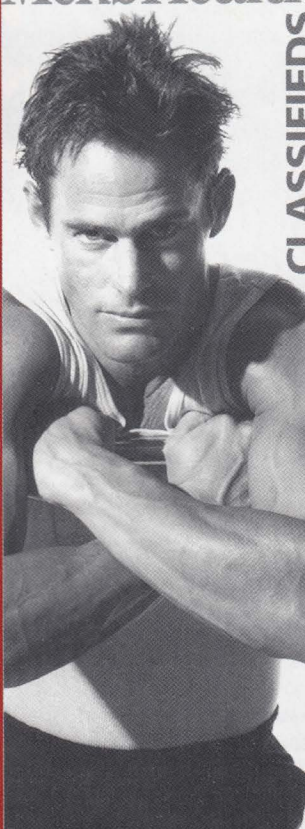
Информация, поступающая от 2000 журналистов по всему миру

Профессиональная команда опытных российских репортеров и редакторов

Отдел подписки: 232-1750

Men's Health

CLASSIFIEDS



Бильярды

Столы для дома и для бизнеса.

Производство и продажа (от 650 у.е.)

Доставка и сборка бесплатно.

ИГРА

Тел./факс:
209 4656
209 4418
209 6095

Б. Садовая 5/1 (г-ца "Пекин")
E-mail: igra_s@orc.ru
www.orc.ru/~igra_s

для студентов и молодежи

Предъявителю купона-скидка \$5 при покупке авиабилета

Лондон \$237
Париж \$271

STAR
Student Travel Agency Russia

Лицензия №14724
тел. 797-9555 star@glasnet.ru

**АКАДЕМИЯ
ВОДИТЕЛЬСКИХ
ТРЕНИНГОВ**

**БЕЗОПАСНОЕ УПРАВЛЕНИЕ
АВТОМОБИЛЕМ**

Для профессионалов и начинающих

Вы чувствуете себя уверенно на скользкой дороге?

169-62-28
743-80-33 www.master-pilot.ru

В наших магазинах Вы всегда можете купить журналы:

COSMOPOLITAN
Домашний Очаг
PLAYBOY
BAZAAR
marie claire
Men's Health
КУЛЬТ
личности
Давай
Yes!

Приглашаем Вас посетить магазины Издательского дома "Индепендент Медиа" по адресам: г. Москва, ул. Выборгская, д. 16, и Пушкинская площадь, д. 2

В магазинах "Индепендент Медиа" Вас приятно удивят низкие цены на прошлые выпуски журналов, специальные предложения, а также оптовые скидки.

Вы также можете оформить подписку на любой из наших журналов за наличный расчет и сразу же получить первый номер по подписке!

Ждем Вас в наших магазинах!

**Чтобы
разместить
модульную
рекламу,
звоните**

Алене Евсеевой и
Тамаре Танатаровой.
(095) 232 3200

Зубы связаны с сердцем Исследователи обнаружили, что некоторые серьезные заболевания могут ухудшать здоровье полости рта и, напротив, инфекции, вызывающие хронические заболевания десен, в свою очередь являются предрасполагающими к заболеванию сосудов сердца и инсульту. На последней сессии Американской стоматологической ассоциации было заявлено, что лекарства, используемые для снижения артериального давления, делают десны рыхлыми, что повышает их кровоточивость при чистке щеткой или зубной нитью. В то же время ученые единодушны в том, что отсутствие болезней десен и инфекций в полости рта снижает риск развития серьезных заболеваний.

Переливание без опасности Исследователи Университета шт. Миннесота разрабатывают новый метод переливания крови, предотвращающий передачу инфекции от донора. При переливании используют особым образом обработанные клетки крови, которые способны защитить организм от заражения вирусами и бактериями. Ученые считают, что разработка этого способа гемотрансфузий существенно изменит процесс переливания крови и увеличит его безопасность. Испытания начнутся с переливания тромбоцитарной массы, которая будет сохранять все свои свойства, но без риска передачи гепатита или ВИЧ.

Фото вредных генов Американский национальный институт начал пятилетнюю программу помощи 24 исследовательским центрам рака. Теперь они будут оснащены специальным оборудованием для обнаружения и фотографирования генов в клетках злокачественных опухолей. Эта важная информация поможет выявить тонкие механизмы развития рака. Сейчас с помощью метода, основанного на молекулярных изменениях, происходящих в тканях, ученые могут точно обнаружить клетки опухоли. Это помогает в диагностике и лечении онкологических заболеваний.

Чтобы не чесалось У зуда головы множество причин, и главные среди них — хронические заболевания кожи головы, такие, как псориаз, себорейный дерматит и экзема, но бывает и так, что зуд вызывают банальные причины. В любом случае дерматологи Нью-Йоркского университета советуют во избежание зуда кожи на голове не перегревать ее при пользовании феном, не мыть голову горячей водой, не пользоваться часто спреями для волос, не подставлять голову морозу, снегу и дождю и сменить шампунь, если зуд возникает после мытья головы. Если вы сами не можете унять зуд, лучше обратиться к специалисту.

Мужчинам тоже не сладко Согласно последнему опросу студентов колледжей, проведенному исследовательским центром при University of Washington, мужчины почти так же часто, как женщины, становятся жертвами сексуального принуждения. 21% опрошенных сообщили, что имели нежелательные сексуальные контакты или насильно были принуждены к сексу. Исследователи были удивлены, обнаружив, что стойкий стереотип о том, что только женщины традиционно являются объектом сексуального насилия, оказался неверным.

В операционную с улыбкой Психологический стресс замедляет заживление ран. Врачам известно, что те пациенты, которые испытывают напряжение, беспокойство и страх перед операционной, выздоравливают значительно медленнее, а послеоперационные швы у них заживают значительно хуже. Результаты исследования, опубликованные в Archives of General Psychiatry, показали, что стресс повышает уровень гормонов крови, препятствующих поступлению к участку повреждения цитокинов — веществ, необходимых для заживления. Таким образом получается, что ожидающие плановой операции испытывают самый высокий уровень стресса и выздоравливают хуже оперированных в экстренном порядке. Так что если предстоит операция, постарайся расслабиться и если не получить удовольствие, то побыстрее вылечиться.

ФАКТ: Площадь коры головного мозга (если расправить все складки и извилины) составляет 20 м²

Пей и худей Вместо модных препаратов для «похудения за неделю» специалисты Purdue University советуют пить молоко. Это, по их мнению, — самое дешевое средство, способное защитить тебя от набирания избыточного веса. В проведенном ими исследовании участвовали 56 человек, которые, выпивая по 3 стакана молока в день, получали вместе с ним по меньшей мере 1 г кальция. В результате за 2 года они прибавили в среднем на 3 кг меньше, чем те, кто употреблял меньше кальция. Оказалось, что кальций борется с полнотой, способствуя усиленному сжиганию жира в организме и уменьшая его отложения. Самым активным и хорошо усваиваемым является кальций, содержащийся в молоке и молочных продуктах, а не в пищевых добавках.

Скоростной диагноз Пневмония, или воспаление легких, — заболевание трудное для быстрой диагностики. За 2 дня — время, необходимое для проведения рентгенографии и анализов, состояние больного может значительно ухудшиться. Новый тест, разработанный врачами University of Pittsburgh, позволяет поставить диагноз бактериальной пневмонии за 15 минут. Обнаружив с помощью этого анализа стрептококков-возбудителей в моче больного, врач может быстро и правильно начать лечение.

Коктейлем по язве Похоже, что наконец-то подобрано многокомпонентное оружие против хеликобактер пилори, пресловутого микроба, вызывающего язву желудка. Исследователи Oregon Health Sciences University обнаружили, что комбинация из препарата, уменьшающего выработку желудком соляной кислоты, антибиотика кларитромицина и/или метронидазола и амоксицилина (оба последних — антибиотики) оказалась более эффективной, чем все другие используемые сочетания. Этот коктейль делает жизнь хеликобактера действительно невыносимой.

Много цинка — тоже плохо Чтобы избавиться от проблем с простатой, не перебарщивай с пищевыми добавками, содержащими цинк, — говорят исследователи Гарвардского университета. В результате трехлетнего эксперимента, в котором были задействованы 455 мужчин, выявлено, что избыток цинка повышает риск увеличения предстательной железы. Доказано, что мужчины, употреблявшие более 15 мг цинка ежедневно, в три раза чаще имели проблемы с увеличенной простатой и затрудненное мочеиспускание, чем те, кто потреблял меньше. «Дело в том, что цинк повышает уровень тестостерона, который в свою очередь стимулирует рост простаты», — утверждают авторы исследования и советуют не превышать рекомендуемую дозу этого полезного микроэлемента.

Чтобы лучше видеть сны? Пользуясь мягкими контактными линзами для длительного ношения, ты подвергаешь себя большему риску получить инфекцию глаз, чем при пользовании жесткими газОВОДОПРОНИЦАЕМЫМИ линзами. Ученые Амстердамского университета выяснили, что те, кто, пользуясь линзами для длительного ношения, не снимает их дольше 24 часов, более чем в 20 раз чаще страдает от микробного кератита. Это инфекционное воспаление роговицы, часто приводящее к потере зрения. Существует только одно объяснение такому феномену: владельцы линз часто спят, их не снимая. Исследователи считают, что жесткие газОВОДОПРОНИЦАЕМЫЕ линзы лучше пропускают кислород, который не дает микробам активно размножаться.

Сожги калории — победишь рак Тот, кто с помощью физических упражнений избавляется от 3000 калорий в неделю, защищает свои легкие от рака. Американские ученые обследовали почти 14 тысяч человек за более чем 16 лет и выяснили, что те, кто активно занимался спортом и сжигал 3000 калорий в неделю (6-8 часов умеренных нагрузок), на 40% уменьшали вероятность заболеть раком легких. Врачи убеждены, что упражнения активизируют иммунную систему, помогая ей побеждать рак и другие болезни.

ФАКТ: Количество крови, фильтруемое почками в течение суток, — 1700 литров

Вогнер упаковет

Полтора года прошло с тех пор, как в Москве впервые была представлена коллекция одежды известной немецкой фирмы Vogner. По словам наших соотечественников, в одежде Vogner можно жить с утра до вечера, с января по декабрь, Vogner — это стиль жизни. Помимо повседневной одежды, фирма представляет линию спортивной одежды, в том числе большую коллекцию для горнолыжников. 2 декабря в спорт-клубе Gold's Gym фирма Vogner предоставила многочисленным гостям возможность поучаствовать в красочном мультимедийном шоу.

Старый новый «Волен»

В дни празднования Старого Нового года 13–15 января 2000 года в Спортивном парке «Волен» состоятся Первые Российские экстремальные игры. В программу войдут: сноуборд, горный велосипед, горные лыжи, гонки на снегоходах. Вас ждут показательные полеты на парашютах, прыжки с парашютом, чемпионат по игре в пейнтбол, масса конкурсов и лотерей для зрителей. Завершатся Игры грандиозной эстафетой, где команды ведущих российских и западных компаний продемонстрируют свое мастерство. Приезжайте, будет здорово!

О спорт, ты стиль!

Швейцарская фирма «RADO», производитель знаменитых часов, в который раз выступила спонсором не менее знаменитого теннисного «Кубка Кремля». Региональный менеджер по продажам «RADO» Ханс-Ройди Марти, посетивший по такому случаю столицу, встретился с нашим корреспондентом и поздравил читателей Men's Health с победой Евгения Кафельникова. Как рассказал г-н Марти, поддержка фирмой теннисных состязаний традиционна, ибо у тенниса и знаменитых часов есть одно общее свойство: и то, и другое, — яркое проявление человеческой индивидуальности. Г-н Марти порадовал нас тем фактом, что несмотря на высокую стоимость, популярность часов «RADO» в России растет, не в последнюю очередь благодаря нашему журналу. Что ж, заниматься теннисом и обладать часами «RADO» — этого можно пожелать каждому.

Новое предложение с Петровки

Клуб «Петровка-спорт» начинает с Нового года проводить регулярные «Дни красоты и здоровья для мужчин». В клубе ты сможешь сразу пройти все процедуры, которые иногда нужно совершать мужчине, если тот желает всегда быть безукоризненно ухоженным. Стрижка, бритье, массаж, сауна, маникюр, педикюр, солярий и занятия в тренажерном зале — все можно получить одновременно, не тратя сил и времени ни на запись, ни на разъезды по различным косметическим салонам и фитнес-центрам. Заказав себе программу «Men's Beauty Day», ты получаешь скидку 30% от стоимости всех процедур. (Полная стоимость программы — 180 у.е. Ты платишь только 120 у.е.)

Если ты решился подарить себе один день в личное полезное пользование, звони по тел: (095) 299-5262, 299-5868.



petrovka sports

Стиль современного путешествия

Духом путешествия и свежим взглядом на искусство создания часов веет от новейшего хронографа CapeLand от Baume & Mercier, выпущенного специально к Новому году. Специалисты фирмы считают, что эти часы подчеркивают концепцию элегантности стиля при помощи четких и живых линий. Такая концепция бережно поддерживается фирмой Baume & Mercier.



Клуб мирового класса

12 ноября 1999 года в ресторане «Ярь» состоялось первое вручение ежегодной премии World Class Awards. Премия учреждена фитнес-клубом World Class и вручается аж по 17 номинациям. На вечер пели, плясали и давали пощупать свои мышцы многие известные члены клуба, например Федор Бондарчук, Валерий Меладзе, Игорь Николаев, Иванушки Интернейшнл, Лада Дэнс и Алена Свиридова. Men's Health был одним из информационных спонсоров церемонии. Неофициальный приз наших симпатий достался, естественно, сногшибательной Ольге Слуцкер — президенту сети клубов World Class.



Оригинальная линия

Недавно в Москве открылись два салона известной французской фирмы Ligne Roset. Там представлена самая разнообразная мебель, разработанная молодыми талантливыми художниками. Используя нетрадиционные материалы, дизайнеры создали на базе классики оригинальную и комфортабельную мебель. Адреса салонов: Ленинградский пр-т., д. 44; ул. Таганская, д. 17.



Праздник вина

18 ноября Cafe Des Artistes проводило традиционный праздник молодого вина. Там собрались ценители молодого вина Beaujolais Nouveau, которое представляла марка французских вин Barton & Guestier. Божоле нуво, по приглашению французских виноделов, выпускается один раз в год, в один и тот же день — третий четверг ноября. Такое событие празднуется гурманами всего мира, смакующими это свежее и ароматное молодое вино с замечательными плодовыми тонами.

НА ЛЕЗВИИ БРИТВЫ

У меня в области бороды и усов, то есть там, где есть щетина, практически постоянно появляются мелкие прыщики с гноем, в тех местах откуда растет волос. Если они не воспаляются, то шелушатся. Что со мной происходит?

Скорее всего стафилококки на твоей коже слишком активизировались, что привело к появлению множественных фолликулитов (воспалений волосных луковиц). Это частая мужская проблема называется сикоз (sycosis vulgaris). Причин сикоза много: это невротические расстройства, очаги хронической инфекции или снижение иммунитета, о чем свидетельствует предрасположенность к любым гнойничковым процессам. Провоцирующими факторами сикоза являются: нежная кожа, грубое бритье с постоянной травматизацией кожи и расселением инфекции на новые территории.

Чтобы не обзавестись сикозом специалисты рекомендуют:

- ▶ Бриться аккуратно, не натягивая кожу и только по направлению роста волос.
- ▶ Перед бритьем использовать тонирующий лосьон, а во время бритья пену, содержащую антимикробные компоненты (например, триклозан).
- ▶ Не пользоваться чужой бритвой и не бриться в парикмахерских.
- ▶ Принимать поливитамины.

Если же это произошло, придержи-вайся пп. 1-4, а также:

- ▶ Тщательно умывайся с антибактериальным мылом.
- ▶ Перед бритьем многократной бритвой обработай лезвие спиртом.
- ▶ Удали волосы из воспаленных фолликулов вручную с помощью пинцета и обработай прыщики зеленкой.
- ▶ Для уменьшения воспаления пользуйся 5-10%-синтомициновую эмульсию, тетрациклиновую или эритромициновую мазь.
- ▶ Если воспаление долго не проходит, обратись к врачу.

КОГДА РАЗМЕР ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Мой рост — 195 см. Недавно я познакомился с очень красивой и милой девушкой, которая сантиметра не дотягивает до 1 метра 60. У нас общие интересы, одинаковые увлечения, похожие взгляды на жизнь. Мы идеально друг другу подходим. За одним-единственным исключением: в постели у нас получается не так чтобы очень хорошо. Разница в росте ужасно мешает. Что делать?

Выбирать правильные позиции, в которых разница в весе и росте партнеров не имеет особого значения.

Наиболее удобны в вашем случае все позиции из разряда «она сверху».

Находясь вверху — важно, сидя, лежа или откинувшись назад, — девушка всегда будет чувствовать себя комфортно даже с очень крупным и высоким мужчиной.

Другая подходящая позиция — ког-



да женщина лежит на спине, колени ее широко разведены, под поясницу подложена подушка, а партнер лежит у нее между ног, опираясь на локти и колени.

При большой разнице в размерах партнеров нередко возникают и несоответствия между диаметром их половых органов. Если твой пенис проходит в вагину лишь с большим трудом, велик риск травм.

Обязательно пользуйся специальными лубрикантами-увлажнителями и презервативами с хорошей смазкой, а кроме того, уделяй особое внима-

ние предварительным ласкам — при возбуждении мышцы женского влагалища расслабляются, и выделяется большое количество естественной смазки.

КРАСНЫЙ ПО ЖИЗНИ

Заметил у себя на щеках и крыльях носа мелкие красные извитые линии. Особенно заметными они становятся после физической нагрузки, на морозе и на жаре. Подружка говорит, что у меня плохие сосуды. Я нервничаю и хочу от них избавиться. Это возможно?

Сосуды у тебя нормальные. То, что тебя тревожит, — это телеангиэктазии, расширенные кровеносные капилляры, расположенные близко к поверхности кожи и быстро реагирующие на изменения температуры тела или окружающей среды. Если ты решил от них избавиться — сходи в косметический салон. Здесь с помощью лазера дерматологи проведут лечение и избавят тебя от красноты носа.

РАЗМОРАЖИВАТЬ — МЕДЛЕННО!

Я поехал на прогулку в лес. Хотя было не очень холодно (-5°C), я перестал чувствовать мочку уха. Дома выяснилось, что я его обморозил.

Как поступать в таких случаях?

Температура воды, в которой необходимо согреть обмороженный участок, должна повышаться постепенно, начиная примерно с 20-22°C. Быстрое согревание в горячей воде да еще интенсивный массаж усилят повреждение пораженных морозом тканей. Обморожения 1-2 степени (1-я степень — покраснение и отек; 2-я степень то же самое + пузыри) лечат амбулаторно, 3-4-я степени — в больнице. Неспешно согрей его, а потом массируй с использованием крема.

МЫШЕЧНАЯ ГИДРАВЛИКА

Я прочитал, что мышцы должны увеличиваться и сохранять объем в течение суток после тренировки. А у меня они остаются налитыми только час или два после нагрузки. В чем дело?

Это естественный процесс, не зависящий от того, как долго ты тренировался. Когда ты работаешь с весом, мышцы действительно увеличиваются. После наращивания нагрузки к работающим мышцам начинается интенсивный приток крови, который позволяет им прибавлять в объеме от 1 до 2 см². Сократившиеся мышечные волокна какое-то время после нагрузки способны удерживать дополнительный объем крови. Через час или два мышцы расслабляются и кровь оттекает от них, а ты теряешь рельефность. А теперь главное: ни один профессиональный бодибилдер не может выглядеть «накачанным» дольше пары часов. Если ты хочешь постоянно иметь рельефную мышечную массу, тебе нужно тренироваться несколько месяцев с тяжелыми весами. Только тогда ты обзаведешься впечатляющими мышцами.

С ЧУВСТВОМ ВЫПОЛНЕННОГО ДОЛГА

Я всегда засыпаю после секса. Хотя я и стараюсь поддержать компанию, но, как только секс заканчивается, начинается сон. Скажите, это физиологическая или психическая реакция?

Секс в общем ничем не отличается от другой физической активности. Когда ты заканчиваешь достаточно тяжелую работу, ты испытываешь потребность в длительном полноценном отдыхе и это вполне нормально. Но после коитуса ты «отрубашся» еще и потому, что получил глубочайшее удовлетворение. Под воздействием эндорфинов, обильно вырабатывающихся в головном мозге, во время оргазма наступает торможение в нервной системе и общее расслабление мышц твоего организма.

Однако ты же не будешь объяснять всего этого своей подружке, которая испытывает оргазм дольше тебя и совсем не готова отойти ко сну.

Чтобы попытаться побороть свою некорректную сонливость, ты можешь попробовать следующие способы:

► Активнее заняться спортом. Регулярные упражнения добавят тебе энергии, если не для того чтобы показать чудеса секса, то, по крайней мере, чтобы поддержать 5-минутную беседу после близости.

► Перекусить что-нибудь перед сексом. Именно перекусить, а не плотно и сытно поужинать. Лучше всего подходят продукты, содержащие углеводы, — они поддержат уровень твоей активности. Вполне сгодятся кусок нежирного кекса, банан, яблоко или горстка орешков.

► Перенести сексуальные игры на утреннее время. Вечером после работы ты устал и замотан, поэтому секс перед завтраком придется кстати — за ночь ты отдохнул и восстановился. Кстати, скорее всего твоя утренняя сексуальная и гормональная энергия будет выше вечерней.

ГДЕ ЧТО КУПИТЬ

Без шулухи (стр. 16)

Shiseido Салоны Rivoli «Петровский Пассаж», ул. Петровка, 10; Торговый Комплекс «Охотный ряд», Манежная пл., 1; «Садко Аркада», Красногвардейский проезд, 1А

Elizabeth Arden Салоны Rivoli «Петровский Пассаж», ул. Петровка, 10; «Садко Аркада», Красногвардейский пр-д, 1А

Clarins Парфюмерно-косметический торговый центр «Арбат-Престиж», ул. Наташи Ковшовой, 8/1

Sisley T00 «Орбор», Ореховый б-р, 15, «Марьянский Пассаж», Люблинская ул., 110

Christian Dior «Садко Аркада», Красногвардейский пр-д, 1А; Торговый Комплекс «Охотный ряд», Манежная пл., 1

Брадобрейшие (стр. 28)

Biotherm Салоны Rivoli «Петровский Пассаж», ул. Петровка, 10; Торговый Комплекс «Охотный ряд», Манежная пл., 1;

«Садко Аркада», Красногвардейский пр-д, 1А

Schick ГУМ «Салон-галантерея», Красная пл., 3; Торговый Центр «Верона», Дмитровское ш., 29

Gillette Сеть магазинов «Седьмой континент», «Рамстор» ул. Ярцевская, 19

Guerlain Салоны Rivoli, галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2; «Садко Аркада», Красногвардейский пр-д, 1А

Carolina Herrera Парфюмерно-косметический торговый центр «Арбат-Престиж», ул. Наташи Ковшовой, 8/1

Разодевшись в пух! (стр. 80)

Levi's Галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2; «База-14», Столешников пер., 14

Chevignon Галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2; «База-14», Столешников пер., 14; «Рамстор», ул. Ярцевская, 19

Paul & Shark Торговый Центр «Наutilus», ул. Никольская, 25, «Калита-Центр», ул. Петровка, 2А

Pal Zileri Торговый Центр «Наutilus», ул. Никольская, 25; гостиница «Рэдиссон Славянская», Бережковская наб., 2

Cerruti Бутик Cerruti, Столешников пер., 16/11

Gucci Торговый Дом «Москва», Кутузовский пр., 31

Cortigiani Магазин «Репортер», ул. Новый Арбат, 31

Ermenegildo Zegna Торговый Дом «Москва», Кутузовский пр., 31; Торговый Комплекс «Охотный ряд», Манежная пл., 1

Boss Hugo Boss Бутик Boss Hugo Boss, ул. Арбат, 15/43

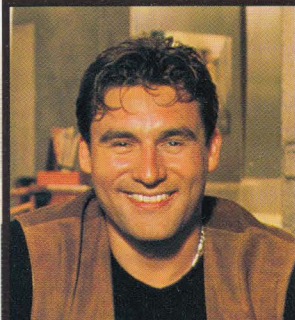
Bask Магазин «Активный отдых», пр. Мира, 74

Reebok Новинский б-р, 28/35; ул. Новый Арбат, 18

Sisley ул. Новый Арбат, 13; Торговый Комплекс «Охотный ряд», Манежная пл., 1

Big Star Сеть магазинов «Джинсовая симфония», ул. Рождественка, 5

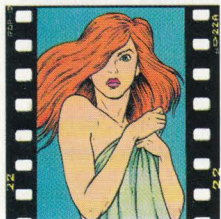
ck Calvin Klein ГУМ, Красная пл., 3



Конечно, ты думаешь, что кое-что и сам прекрасно умеешь делать без посторонних советов. Но чтобы перейти из любителей в разряд профессионалов, нужно иногда прислушиваться к мнению специалистов.

как обращаться с голыми женщинами

рассказывает крупный авторитет в данной области фотограф Петр Аникин



Совет №1 Работай с объектом

Даже когда приходится снимать мороженую рыбу, и то фотограф предварительно должен поработать с объектом: ну, там, красиво разложить, придать живое выражение морде, порезать хвостик... Тем более приходится работать, когда имеешь дело с живой женщиной, тем более голый. Нужно прежде всего заставить ее почувствовать себя свободно и раскованно, постараться наладить с ней личный контакт и сделать все, что-



бы она раскрылась перед тобой полностью. Иногда достаточно ласковых слов и внимания, иногда приходится шутить и рассказывать анекдоты. А самый простой способ заставить даму перестать тебя стесняться — это раздеться самому.

Совет №2 Держи ее в фокусе

В принципе, если перед тобой находится раздетая женщина, то глупо делать вид, что ты очень заинтересован чем-то другим, а она попала в кадр случайно. Тебе все равно никто не поверит, и все решат, что ты просто не смог крепко держать свой длиннофокусный объектив. Но и не стоит пытаться объять необъятное — ты все равно не можешь качественно охватить вниманием весь объект целиком, поэтому лучше поочередно наводить рез-



Совет №3 Не забудь про выдержку

Стоит немножко передержать — и она уже простыла. Стоит недодержать или вспыхнуть слишком рано — и вместо сочных красок и резких контуров можно банально схлопотать по физиономии. Чтобы правильно выбрать выдержку, недостаточно читать разнообразные инструкции на эту тему. Для этого нужно прежде всего обладать: а) большим опытом и б) природным чутьем. Если объект явно готов — жми. Если ты этого не чувствуешь, подожди еще немного, чтобы все получилось четко. И не забудь, что продолжительность требуемой выдержки напрямую зависит от правильного освещения и выбранной дистанции.

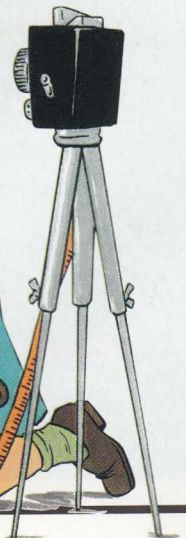


Иллюстрация: Влад Лесников

ОНИ ПОГЛОЩАЮТ ЭНЕРГИЮ СВЕТА

Подзарядка аккумулятора осуществляется
любым источником света через
циферблат, обеспечивая
полгода непрерывной
работы.


LIGHT-POWERED
4000



ORIENT

www.orient-watch.ru

Обслуживание корпоративных клиентов: тел.: (095) 790 1619.

Москва: универмаги ЦУМ, "Москва", "Московский", "Тропарево", "Вешняки", "Перовский", "Молодёжный"; ТД "На Смольной" (тел.: 456-8173); магазин "Часы", пр-т Мира, 38 (тел.: 280-6485); КЕЕРТМЕ, ВВЦ (ВДНХ), пав. 31. (тел.: 181-2550).

С.-Петербург: сеть часовых магазинов  **БАНЗАЙ** Тел.: (812) 294 6560

Невский пр-т, 13; Невский пр-т, 44; Невский пр-т, 108. Торговые комплексы "Шувалово", "Пассаж на Балканской", "Аэродром", универмаг "Фрунзенский".

Минск: ZIKO, Днепропетровск: VECTOR, Ташкент: ЦУМ

⌘
EBEL

T H E A R C H I T E C T S O F T I M E



ГАРРИСОН ФОРД И ЕГО Е TYPE

фото Ганс Гиссингер

Модель "E TYPE" из стали. Водостойкость - до 100 метров. Международная гарантия - 5 лет.

Mercury

эксклюзивный дистрибьютор

Москва, Тверская, 16, Галерея «Актер», магазин «Mercury», тел.: (095) 935-7790.

Москва, Кутузовский пр-т, 31, магазин «Mercury», тел.: (095) 249-4363.

Москва, Манежная пл., 1, ТЦ «Охотный ряд», магазин «Mercury», тел.: (095) 737-8353.

Москва, Бережковская наб., 2, г-ца «Рэдиссон-Славянская», магазин «Mercury», тел.: (095) 941-8929.

С.-Петербург, Михайловская, 1/7, Гранд Отель «Европа», магазин «Mercury». Тел.: (812) 329-6577.

отдел дистрибуции: (095) 941-8411.